श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस योगी सच्चिदानन्द सरस्वती-
(खप्तडस्वामी) - द्वारा प्रणीत

धर्म-विज्ञान

(नेपालीभाषानुवाद)

तृतीय खण्ड



नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठान
कमलादी, काठमाडौं, नेपाल।

श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस योगी
सच्चिदानन्द सरस्वती-
(खप्तडस्वामी) - द्वारा प्रणीत

धर्म-विज्ञान

(नेपालीभाषानुवाद)

तृतीय खण्ड

प्रधान सम्पादक
श्री चूडानाथ भट्टराय

अनुवादकहरू

श्री ओजराज पन्त	श्री निर्मल भट्टराई
श्री घटराज भट्टराई	श्री माधव भट्टराई
श्री चूडानाथ भट्टराय	श्री मुक्तिराज्येश्वरी भट्टराय
श्री ढुण्डिराज कोइराला	श्री रामबहादुर रावल
श्री नरकान्त अधिकारी	श्री वेणीमाधव ढकाल

सम्पादक
श्री कुमारधर शर्मा 'ज्ञानी'
श्री बद्रीचन्द्र खनाल

नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठान
कमलादी, काठमाडौं, नेपाल ।

प्रकाशक

नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठान

कमलादी, काठमाडौं, नेपाल।

प्रथम संस्करण २०४५

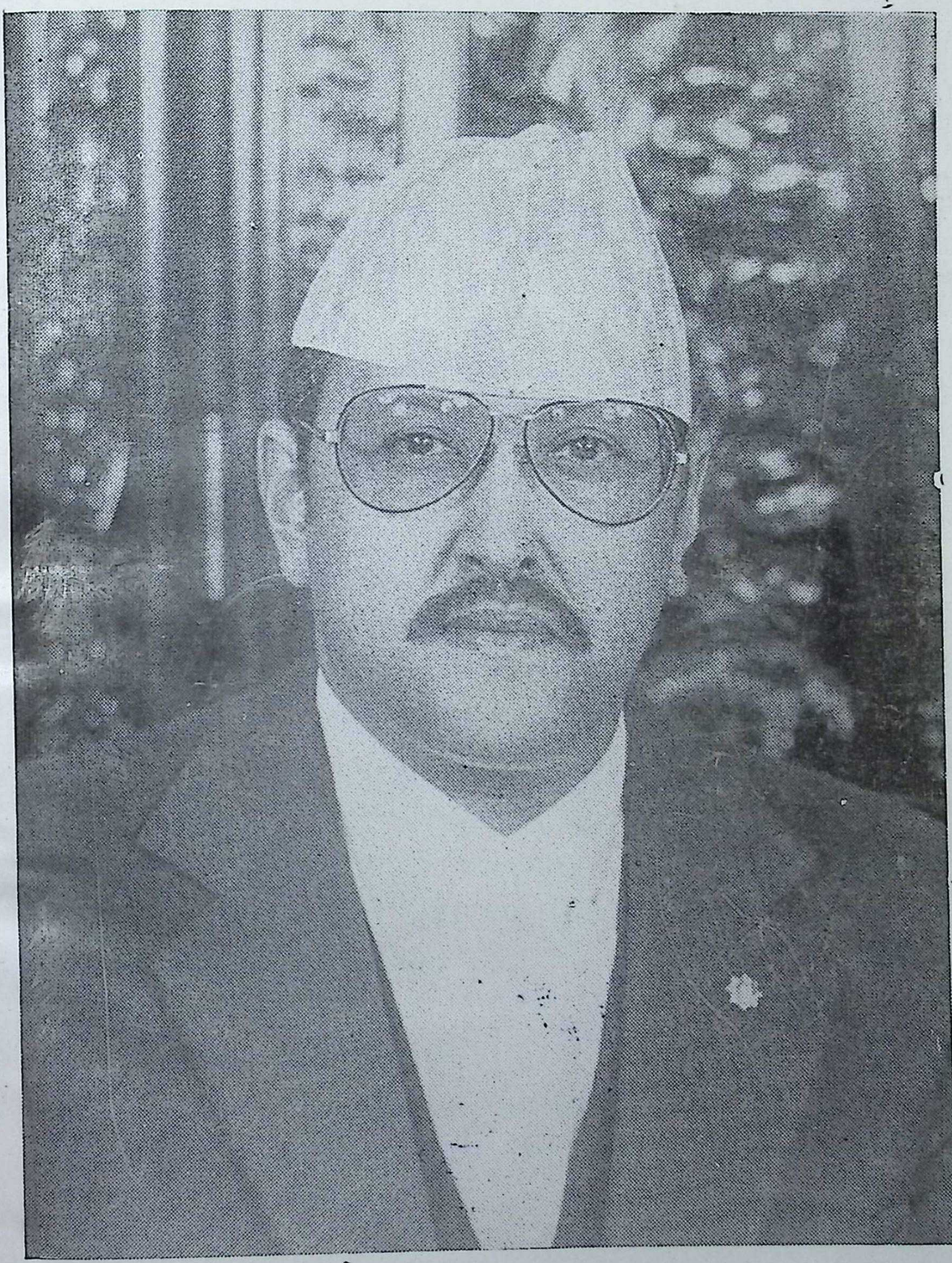
मूल्य रु. १५०।–

मुद्रक

मुद्रण तथा प्रकाशन विभाग,

पुतलीबगैंचा, सिंहदरबार,

काठमाडौं, नेपाल।



श्री ५ महाराजाधिराज वीरेन्द्रवीरविक्रम शाहदेव
संरक्षक
नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठान

नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठान

स्वर्गीय श्री ५ महेन्द्रबाट २०१४ साल आषाढ ६ गतेका दिन नेपाली साहित्य, कला र संस्कृतिको संरक्षण र संवर्धनको निम्ति प्रज्ञा-प्रतिष्ठानको स्थापना गरिबक्सेको हो ।

२०३१ साल वैशाख १ गतेका दिन राष्ट्रनायक **श्री ५ महाराजाधिराज वीरेन्द्रवीरविक्रम शाहदेव सरकार**को कृपापूर्ण संरक्षकत्व प्राप्त गरी नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठानले नेपाली भाषा, साहित्य, कला, संस्कृति तथा ज्ञान-विज्ञानका क्षेत्रमा युगानुकूल विकास गर्ने सौभाग्य पाएको छ ।

नेपालको कला र संस्कृतिको गौरवमय इतिहास अत्यन्त प्राचीन, विशाल र आफ्नै किसिमको छ । आज **राष्ट्रनायक श्री ५ महाराजाधिराज सरकार**को वात्सल्यपूर्ण नेतृत्वमा जसरी बौद्धिक, आध्यात्मिक, आर्थिक र औद्योगिक विकासको ढोका उघ्रन खोजेको छ, उसरी सिर्जनात्मक उपासनामा लागेका हाम्रा प्रतिभाशाली लेखक, कवि, कलाकार र विद्वान्‌हरूले पनि आफ्नो देशको कला, साहित्य र संस्कृतिको गौरवमय इतिहासलाई संसारसमक्ष परिचय गराउन सक्ने खालका कृतिहरूको सिर्जना गरी आफ्ना-आफ्ना क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान गर्नेछन् भन्ने हामीलाई लागेको छ ।

राष्ट्रको गौरव बढाउने र नेपालको सौरभ फिंजाउने जस्ता महत्त्वपूर्ण कार्यमा नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठानले सबैबाट सहयोग पाउनेछ भन्ने आशा गर्दछौं ।

लैनसिंह बाङ्गदेल
कुलपति
नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठान

वैशाख १ गते २०३६

प्रकाशकीय

सत्यलाई पत्ता लगाउने ज्ञान नै विज्ञान हो। आज वैज्ञानिकहरू भौतिक ज्ञानलाई विज्ञान भन्दछन्, प्राचीन ऋषिहरू अध्यात्मज्ञानलाई विज्ञान भन्दछन्। भौतिक ज्ञानको सत्यता प्रयोगशालामा जाँचिन्छ, आध्यात्मिक ज्ञानको सत्यता आत्मामा सिद्ध गरिन्छ। वैज्ञानिकहरूको पद्धति विश्लेषणपरक हुन्छ, अध्यात्मवादीहरूको पद्धति संश्लेषणपरक हुन्छ। दुवैको पद्धति भिन्नाभिन्नै भए पनि उद्देश्य एउटै हो– सुखप्राप्ति। वैज्ञानिकहरू भौतिक सुखको उपहार ल्याउँछन् भने, अध्यात्मवादीहरू आत्मिक सुखको उपहार ल्याउँछन्। विज्ञानको सत्यता प्रयोगमा हुन्छ, व्यवहारमा हुन्छ, परन्तु ज्ञानको सार्थकता त्यसको सदुपयोगमा हुन्छ, सदाचारमा हुन्छ। आध्यात्मिक ज्ञानको दुरुपयोग भयो भने त्यसबाट अन्धविश्वास उत्पन्न हुन्छ र दिव्यताका द्वार बन्द हुन्छन्। वैज्ञानिक ज्ञानको दुरुपयोग भयो भने मानव-सभ्यता नै नष्ट हुन सक्छ। सदुपयोगको सद्‌बुद्धि कताबाट आउँछ ? यी दुवै ज्ञानको समन्वयको कुनै सूत्र छ कि छैन ? त्यसको समाधानको एक सूत्र हामीलाई हाम्रा दार्शनिकले दिएका छन्, जसले जगत्‌को मूलमा परमाणु र त्यसको पनि मूलमा परमेश्वरलाई देखेका थिए। त्यो सूत्र यसप्रकार छ– **यतोऽभ्युदयनिश्श्रेयससिद्धिः स धर्मः**।

हिन्दू दर्शन विश्वको विविधताको मूलमा एकता देख्ने दर्शन हो। **एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति**को मन्त्रघोष गर्ने ऋषिले एकलाई र बहुलाई एकै वाक्यमा स्वीकार गरे। **विप्र** शब्द वेदमा जुन विशिष्ट प्रज्ञातिर सङ्केत गर्छ, उपनिषत् त्यसैलाई विज्ञान भन्छ। जहाँ विविधता हुन्छ, त्यहाँ एकता खण्डित नै हुन्छ भन्न सकिन्न र जहाँ एकता हुन्छ, त्यहाँ एक-एकको अस्तित्व नै हुन्न भन्न सकिन्न– सङ्गीतका तालका मात्राको पनि अस्तित्व हुन्छ र ती सब मात्राको मूलमा एक लय सिर्जित नभए तिनको सार्थकता नै रहन्न। विश्वको गतिशीलता यति व्यवस्थित छ कि त्यसैबाट नै यो सङ्गीतमय

बनेको छ । यस विविधभित्रको एक नियमित व्यवस्थालाई आर्यहरूले **ऋत** भने । ऋत काम चलाउनको निम्ति गरिएको कल्पना हैन, यो त त्यस्तै क्षणमा स्फुरित हुने चेत हो – यस व्यवस्थामा नै विश्व धानिएको छ, यसलाई नै हामी ऋत धर्म भन्दछौं । हामी व्यक्तिगत रूपले स्वयंमा व्यवस्थित छौं, अन्यथा हामी आकस्मिक घटना बन्थ्यौं र विशृङ्खलित बन्दथ्यौं । हामी शेष विश्वसँग पनि संयुक्त छौं, अन्यथा हामी एकाकी बनेर निसास्सिन्थ्यौं र निःशेष बनेर रित्तिन्थ्यौं । आफू र अशेष विश्वसँगको एकात्मताको सम्बन्धको बोध गर्न सक्ने क्षमताको विकास मनुष्यमा मात्र छ । किनकि उसको अन्तःकरण नै यस्तो छ । त्यसै अन्तःकरणको विकासले गर्दा नै मनुष्य सभ्यतामा प्रवेश गरेर सभ्य बन्यो, संस्कृतिलाई सँगालेर सुसंस्कृत बन्यो । शिवजीका तीन नेत्र जस्तै मनुष्यको अन्तःकरणका तीन आयाम छन्– **संवेदना वा भाव, बुद्धि वा ज्ञान, विज्ञान वा प्रज्ञा ।** भावनामात्रले अन्धता पनि हुन्छ, ज्ञानको उदयपछि दूरी पनि देखिन्छ र प्रज्ञाप्राप्तिमा मात्र समग्रताको बोध हुन्छ । मनुष्य जस्तो बन्न पनि स्वतन्त्र छ, परन्तु जस्तो पनि बन्न सक्तैन– कता-कता उसको हृदय मान्दैन । हृदय किन मान्दैन ? शायद शेष विश्वसँगको सम्बन्धबोधले गर्दा नै मान्दैन । विश्वसृजनको तालमा नै मानिसको मुटुको मुरली बज्दछ । हामी आफू मात्र सुखी रहन सक्तैनौं, अर्काको दुःख-दर्दले हामी द्रवित हुन्छौं, अर्काको दुःखमा दुःखित हुनमा आत्मतुष्टि पाउँछौं । हामी आफ्नो आचरणको परीक्षण पहिले अरूमा गरेर त्यो सफल भए मात्र आफूमा गर्दैनौं । हाम्रो चरित्रको कसी हामी नै हौं, जो आफूलाई अनुकूल हुन्न, त्यो अरूलाई पनि गर्दैनौं– **आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत् ।** आज मानवीय मूल्यका कुरा त गरिन्छन्, परन्तु मानवीय हृदय संवेदनशून्य बन्दै छ, अनास्था र अविश्वास वैरभाव र हिंसाले गर्दा मनुष्य स्वयं मनुष्यबाटै त्रस्त छ । हाम्रो हृदय संवेदनशील बन्न सके मात्र आस्था, विश्वास, मैत्री र करुणाजस्ता भावनाहरूका सहस्र मूल फुट्न सक्छन् । हाम्रो भावजगत् यति समृद्ध छ कि त्यसलाई हामी भगवान् नै मान्दछौं– अनन्त प्रेम र अनन्त करुणाका मूर्ति भगवान् ! मानिस जे गर्न पनि स्वतन्त्र छ, तर जे पनि गर्न सक्तैन । कता-कता उसको हृदय मान्दैन, विवेक मान्दैन । उसलाई जताततैबाट सन्देश आइरहन्छन् । ऊ हिमाल हेर्छ– त्यहाँबाट उच्चताको सन्देश सुन्छ । ऊ आफैभित्र यस्ता ध्वनि सुन्छ, जसले कुपथमा जानबाट सचेत गर्छ । कालिदास यसैलाई सङ्केत गरेर भन्छन्– **सतां हि सन्देहपदेषु वस्तुषु प्रमाणमन्तःकरणस्य वृत्तयः ।** ज्ञान नै ज्ञान हो अर्थात् अज्ञान के हो भन्ने पनि त्यो नै जान्दछ र यो सच्चा ज्ञान हो भन्ने बोध पनि त्यो नै गर्छ । मानवीय

ज्ञानको परीक्षण मानवीय आत्मामा नै हुनुपर्छ– मानवीय अन्तःकरणले नमान्ने ज्ञान देखियो भने, त्यसलाई त्यहीं छोपिदिनु नै विवेक हो। किनभने, यस्ता वैज्ञानिक ज्ञान र सामाजिक ज्ञानको दुरुपयोगले फेरि विश्वयुद्ध ल्याउन र मानवताकै विनाश गर्न सक्छ। आज विविध शाखामा पल्लवित ज्ञानको सदुपयोग पनि प्रशस्त मात्रामा भइरहेछ र मानवजातिलाई सुखी बनाउने प्रयत्न पनि भइरहेछ। तैपनि मानिस त्यतिको सुखले किन तृप्त छैन ? तैपनि त्यतिका ज्ञान पाउँदा पनि मानिस किन अशान्त छ ? किनभने पहिले उसको हृदय नै मानिरहेको छैन। यतिका ज्ञान-विज्ञानबाट पनि तृप्त नभएर ऊ आफैभित्र स्फुरित हुन चाहन्छ। ज्ञान केवल चतुरता मात्र हैन, मधुरता रहेन भने त्यो ज्ञान शुष्क हुन्छ। मानिस केवल यन्त्रजस्तो बन्न चाहँदैन, ऊ नितान्त रित्तो बन्न हुँदैन– ऊ आफू र शेष विश्वसँग आत्मीय सम्बन्ध चाहन्छ, त्यति नपाईकन तृप्त हुन्न– अरू जति जाने पनि, जति पाए पनि ऊ समग्रता चाहन्छ, समग्र हृदयले जीवन र जगत्‌लाई आत्मसात् गर्न चाहन्छ। उसको अन्तःकरणमा एक दैवी दीप्ति पनि छ, त्यही दीप्ति नदेखीकन ऊ तृप्ति पाउन्न। यसै दैवी दीप्तिका झल्का, यसै प्रज्ञाका आलोक उसका संवेदन र ज्ञानमा वारंवार परिरहन्छन् र समग्रताको आभास ल्याइरहन्छन्- शिवजीको तेस्रो नेत्रले वाम नेत्र र दक्षिण नेत्रलाई आलोकित गराएजस्तै। प्रज्ञा कुनै शुष्क ज्ञान हैन, त्यो खुल्नासाथ सम्पूर्ण जीवन र जगत् मधुर लाग्छ, त्यसैले प्रज्ञा **ऋतम्भरा** भनिन्छ। हाम्रा ऋषि-मुनि, महात्मा र योगीहरूले यसै प्रज्ञाको साक्षात्कार गरे। त्यसैले उनीहरूका सारा वाणी र व्यवहार धर्मका सन्देश र सरणी बने। प्रज्ञा नै प्रातिभ ज्ञान हो। यही प्रातिभ ज्ञान खुलेका हाम्रा मनीषी र कविहरूका चिन्तन र सिर्जनहरू अध्यात्ममुखी बने। हिन्दूधर्मको मूल त्यही ऋत हो। विश्वव्यवस्थाको अनुकूल चिन्तन र आचरण नै धर्म हो, त्यसको प्रतिकूल चिन्तन र आचरण नै अधर्म हो। ऋत नै आचरणको रूपमा धर्म हो र ऋत नै बोधको रूपमा विज्ञान हो– यस्तो बोध प्राप्त गर्नु नै आनन्द हो र प्रज्ञालाई हामी आनन्दस्वरूप परमेश्वर नै मान्दछौं। विश्वको विविधताको मूलमा यो एक ऋतको दर्शन गर्ने यही समग्रताको दृष्टि र यही आत्मीयताको भावनाले गर्दा नै हिन्दूधर्मले **वसुधैव कुटुम्बकम्, स्वदेशो भुवनत्रयम्, विश्वं भवति एकनीडम्** जस्ता उदात्त भावना र उदार दृष्टि प्राप्त गर्न सकेको हो।

यजुर्वेदको एक मन्त्र– **उप ह्वरे गिरीणां सङ्गमे च नदीनाम्। धिया विप्रो अजायत।** अर्थात् गिरिका उच्च कन्दरामा र नदीका सङ्गमस्थलमा ध्यानमग्न भएर ऋषिले विप्रता (विशिष्ट ज्ञान, विज्ञान, प्रज्ञा) प्राप्त गरे। यो मन्त्र आज पनि ऋषितुल्य

तपस्वी श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस योगी स्वामी सच्चिदानन्द सरस्वतीज्यूमा चरितार्थ भएको देखिन्छ । स्वामीज्यूलाई हामी खप्तडबाबा भन्छौं । उहाँले जीवनको अधिकांश भाग खप्तडका हिमाच्छादित अधित्यकामा र हिमालयबाट बग्ने नदीहरूका तीरमा तपस्यामा लीन रहेर सदुपयोग गर्नुभयो र गर्दै हुनुहुन्छ आफ्नै आत्मामा । केही प्राप्त नगरीकन यस्तो एकान्तमा बस्न सकिन्न । यसरी एकान्तमा बस्दा उहाँले जे प्राप्त गर्नुभयो, त्यसको केही अंश लोकलाई पनि दिनुभयो । यो **धर्मविज्ञान** त्यस लोकानुग्रहको परिणामस्वरूप प्रकाशमा आउन पाएको हो । यसभन्दा अघि उहाँले **विचार-विज्ञान** जस्तो मानसिक शक्ति प्रदान गराउने पुस्तक दिइसक्नुभएको छ । पूज्य स्वामीज्यू अध्यात्मविज्ञानका मनीषी मात्र हैन, भौतिक विज्ञानका पनि विद्वान् हुनुहुन्छ । त्यसैले गर्दा उहाँको यो ग्रन्थ आजको सन्दर्भमा बढी विश्वसनीय र बढी उपयोगी बन्न गएको छ। महात्माहरू जे गर्छन्, लोकानुग्रहको निम्ति मात्र गर्छन् । यस लोकानुग्रहको निम्ति हार्दिक कृतज्ञता-ज्ञापन गर्दछु ।

यस ग्रन्थका मूल पाण्डुलिपि हिन्दीमा थिए । यसका विभिन्न लेखका अनुवाद उहाँका भक्तहरूले नेपालीमा गर्नुभएको हो र उहाँहरूको नामावली यसै ग्रन्थको प्रारम्भमा सधन्यवाद उल्लिखित छ । यी सम्पूर्ण अनुवादको सङ्कलन गर्ने र यथासम्भव एकरूपता दिएर सम्पादन गर्ने कार्य प्रज्ञा-प्रतिष्ठानका दुई कर्मचारीको सहयोगसाथ प्रज्ञा-प्रतिष्ठानकै एक आजीवन सदस्यबाट भएको हो । यसरी यस ग्रन्थका चारै भागको सम्पादन गर्ने प्रधान सम्पादक श्री चूडानाथ भट्टराय एवं सम्पादक श्री कुमारधर शर्मा 'ज्ञानी' र श्री बद्रीचन्द्र खनाललाई प्रज्ञा-प्रतिष्ठानको तर्फबाट धन्यवाद-ज्ञापन गर्न चाहन्छु ।

आज जे कुराको निम्ति पनि विज्ञानलाई मात्र प्रमाण मान्ने प्रवृत्तिको युगमा धर्मभित्र पनि विज्ञान र विज्ञानभित्र पनि धर्म देख्ने यस ग्रन्थको आफ्नै महत्त्व छ र यसले हामीलाई समग्रताको दृष्टि प्रदान गरेर कल्याणमार्गमा लाग्न प्रशस्त प्रेरणा दिनेछ । **धर्मविज्ञान**को यो **तृतीय भाग** हो र अन्तिम भाग पनि छिटै प्रकाशित हुँदै छ ।

माधवप्रसाद घिमिरे
उपकुलपति
नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठान

५ चैत्र २०४५



श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस योगी
सच्चिदानन्द सरस्वती
(खप्तडस्वामी)

यस तृतीय खण्डको लागि
सानो प्रस्तावना

धर्मविज्ञानको तृतीय खण्डमा आएर यो कुरा लेख्नुपरेको छ, किनभने साधारण पाठकले यहाँ योगको अतिगुह्य कुरा पढ्दा 'यसलाई दर्शनमा समावेश गर्नुपर्ने, कसरी **धर्मविज्ञान**मा पर्न गयो ?' भन्ने शङ्का उब्जन जाने सम्भावना छ । त्यस विषयमा श्रीपूज्यपाद स्वामीजीले प्रकाश पार्नुभएको छ परमधर्म पनि हुन्छ भनेर । योगका अङ्ग-प्रत्यङ्ग प्रस्ट पारी त्यसमा अनुभव र साधनाका विषयवस्तुको समेत समावेश गर्ने यो परिच्छेद **धर्मविज्ञान**को निम्ति अविभाज्य अङ्ग बन्छ ।

अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनाऽऽत्मदर्शनम् (याज्ञवल्क्यस्मृति १।८) अर्थात् यो त परमधर्म हो जो योगद्वारा आत्मदर्शन गरिन्छ। योगले आत्मदर्शन गर्ने परम-धर्म भएपछि योगको अष्टाङ्ग विद्यालाई समावेश नगरी नहुने हुन जान्छ । आत्मवित् एकले भनेको पनि धर्म भनी त्यसै प्रकरणमा यसो भनियो– **एको वाऽध्यात्मवित्तमः ।** यसरी प्रमाणकोटिमा ब्रह्मज्ञानीको स्थान निर्णीत हुन्छ । त्यसैले हाम्रो लागि ब्रह्मवित् श्री १००८ स्वामी खप्तडबाबाका वाक्य धर्मसूत्र बन्दछन् । तर श्रीस्वामीजीले शास्त्रको सानो रेखा पनि नाघेर यहाँ कुनै वाक्य लेखेको छैन। उहाँलाई कार्या-कार्यको व्यवस्था शास्त्रको प्रमाणमै निर्भर हुन्छ भन्ने यो **धर्मविज्ञान** पढ्दा अवगत हुन्छ ।

वास्तवमा धर्म भनेको नै समाजलाई धारणा गर्न सिर्जिएको अधिकार र कर्तव्यको परिभाषा हो । यो यति व्यापक छ कि समाजमा त्यो नभए बन्धन नै रहँदैन। हाम्रा पदार्थ-विज्ञानका दार्शनिक परमाणु-वादका जनक महर्षि कणाद आफ्नो पहिलो सूत्र **अथाऽतो धर्मं व्याख्यास्यामः** भन्दछन् । त्यसका भाष्यकार प्रशस्तपादाचार्य–

षण्णां पदार्थानां साधर्म्यवैधर्म्यतत्त्वज्ञानं निःश्रेयसहेतुः भनी अर्थ गर्दछन् । पदार्थको धर्म विधर्म केलाउँदै भएको ज्ञान निःश्रेयस-मुक्तिको हेतु बन्दछ भनेर प्राणीको समाजको मात्र होइन पदार्थको पनि धर्म हुन्छ भन्दछन् । उनी कोरा भौतिकवादी भने थिएनन् र **यतोऽभ्युदयनिश्रेयससिद्धिः स धर्मः** भनी धर्मको सामाजिक मर्यादा कायम गर्न अर्थ गरे । त्यसको भाष्यले **तच्चेश्वरचोदनाभिव्यक्ताद् धर्मादेव** त्यो पनि ईश्वरको चोदनाबाट अभिव्यक्त धर्मबाटै हुन्छ भन्ने व्याख्या गरेको पाइन्छ ।

वैदिक धर्मको मीमांसा गर्ने महर्षि जैमिनिले धर्मसूत्र बनाए **चोदनालक्षणोऽर्थो धर्मः** भनेर । चोदना भनेको के हो ? यसबारे विचार-विमर्श गर्दा यस किसिमले अर्थ गरेको पाइन्छ **चोदनेति क्रियायाः प्रवर्तकं वचनमाहुः** (शावरभाष्य)– चोदना भनेको क्रियाको प्रवर्तक वचन हुन्छ । यसो गर्नू भनी काममा लगाउने वाक्य नै धर्मको प्रारूप हुने भयो । वेद मान्नेले वेदले भनेकोलाई धर्म मान्छन् । ईश्वरको अस्तित्व स्वीकार्नेहरू ईश्वरीय धर्म भन्छन्, ईश्वर पनि नमान्ने आफ्ना गुरु आचार्य सिद्ध साधु महात्माहरूले भनेको धर्म भनेर मान्छन् ।

गुरु महात्मा अध्यात्मदर्शीको होस्, ईश्वरको होस् वा वेदशास्त्रको, चोदनाभन्दा अर्को धर्म, मानव-समाजको आजसम्मको धर्म योभन्दा पर जाने भएन । वास्तवमा धर्म मानव-समाजलाई धारणा गर्ने निर्मित कुरो रहेछ, मानव-जीवनविधामा पर्ने हरेक पद्धतिको विधि हो । धर्मले त्यसैले सबै क्षेत्र ओगटेको पाइन्छ, कृत्याकृत्य, भक्ष्याभक्ष्य, गम्यागम्य आदिमा यसले विधि-निषेध गर्छ । यो शाश्वत नियम सबै धर्म-मा छ ।

मनुष्य संस्कृत जीव भए प्राकृतिक प्रकोपमा उसको अस्तित्वलोप भइसक्थ्यो । उसलाई संस्कार गर्दै संस्कृतरूप जीवन-पद्धतिको अनुगमन गराइएको छ । यसै परम्पराले अनुप्राणित ज्ञान-विज्ञानको प्रभाव थपी आजको रूपमा उभिन आएको छ । विज्ञानको प्रथम अधिवक्ताले पदार्थको धर्म केलाउँदै साधर्म्य-वैधर्म्यको तत्त्वज्ञानद्वारा नै अन्तिम लक्ष्य प्राप्त गर्न रचित शास्त्रको प्रथम सूत्र **अथातो धर्मं व्याख्यास्यामः** लेखे । **धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ** भनी पुरुषोत्तमले भनेर कामोपभोगमा पनि धर्मसँग विरोध नगर्न शास्त्रको आधार दिए । सब प्राणीमा आहार-सधर्म भएर शरीर-स्थितिहेतु भएर रहेको छ काम । मांसमद्यमैथुन-(प्राणीमा रहने प्रवृत्ति)-को धर्मले मार्ग-निर्देशन गर्छ । त्यसको पनि संस्कार शास्त्रले निर्धारित गर्छ । गर्नुपर्ने नगर्नुपर्ने कुराको प्रामाण्य शास्त्र हो ।

त्यसैले पुरुषोत्तम श्रीकृष्ण पनि **तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते कार्याकार्यव्यवस्थितौ** भन्न बाध्य भए। किनभने उनलाई शास्त्रानुकूल विधिले बाँधेको हुन्छ। यसरी धर्ममा मात्र होइन ज्ञान-विज्ञानको क्षेत्रमा पनि शास्त्र सापेक्ष रहन्छ। शास्त्र वास्तवमा चोदनामूलक हुन्छ। कहीं आर्ष ज्ञान, कहीं आनुभविक ज्ञान, कहीं प्रयोगात्मक ज्ञान, कहीं ईश्वरीय ज्ञान र कहीं अपौरुषेय ज्ञान सुनी जानेको रूपमा, सम्झी बुझेको रूपमा र कहीं थपघट अनुभवको रूपमा रहेको सञ्चयभन्दा बढ्ता शास्त्र भन्ने कुरा अर्को के हो र! हामी-कहाँ चौध विद्या, चौसट्ठी कला र चार पुरुषार्थका समेत शास्त्र छन्। आज विज्ञानको अन्वेषणले प्रकृतिको अनेक रहस्यको उद्घाटन बढ्दै गएर **अनन्तपारं किल शब्दशास्त्रम्** भन्ने कुरा प्रमाणित भएको छ।

यस सन्दर्भमा सानो प्रसङ्ग **छान्दोग्योपनिषत्**बाट उद्धृत गर्नु अप्रासङ्गिक हुँदैन। बाह्र वर्ष पढेर फर्केका चौबीस वर्षका युवक छोरा श्वेतकेतुको घमन्ड देखेर उनका पिताले सोधेथे– **येनाऽश्रुतं श्रुतं भवत्यमतं मतमविज्ञातं विज्ञातमिति** (६।१।३) तिमीले धेरै पढेछौ, जसले नसुनेको सुनिन्छ, नबुझे-नजानेको जानिन्छ त्यो कुरा जान्यौ? श्वेतकेतुले आफ्नो त्यसबारेको अज्ञान कबूल गरेर भने– 'त्यो कसरी हुन्छ पिताजी! भनिदिनोस् न'। श्वेतकेतुलाई उदाहरणद्वारा सम्झाएर पिताले 'माटोको डल्लो जानेपछि त्यसबाट बन्ने गोल्फु घैंटो गाग्रो घ्याम्पो माटाकै हुन् भन्ने ज्ञात हुन्छ, सत्य त मृत्तिका नै हो, नामधेय त त्यसका विकार हुन्' भनेथे। **एकमेवाऽद्वितीयम्** एक नै अद्वितीय ब्रह्म भन्ने ज्ञान भएमा नामरूप त्यसमा परिकल्पित विवर्त हो भन्ने ज्ञान उसलाई हुन्छ। यो सत्य कुरा हो। मनलाई अन्तर्मुख पार्न चित्तवृत्तिको निरोध गर्नुपर्छ। नाम योग हो, त्यसको ध्यान, धारणा, समाधिको छोटो संज्ञा संयम कहिन्छ। संयम कायम गरे मन शिवसङ्कल्प हुन्छ। उसलाई भुवनज्ञान गर्न भौंतारिनुपर्दैन, सूर्यमा संयम गरे पुग्छ। ब्रह्मवित् ब्रह्म नै हुन्छ। यसो हुँदा परमधर्म भनी योगलाई योगीश्वर याज्ञवल्क्यले भनेको हो।

धर्मविज्ञान योगमा नै प्रकट हुन्छ। योगी योगबलले के-कसो गर्छ त्यो त **योगशास्त्र**को विभूतिपादका सूत्र-भाष्य-वृत्तिहरूबाट अवगत गर्नुपर्छ। त्यो यहाँ प्रस्तुत गर्ने मेरो विषय पनि होइन र सामर्थ्यबाहिरको कुरो हो। जब योगशास्त्र प्रयोगमा आउन पाएन, गुरु-परम्पराबाट उपलब्ध हुने प्रविधिको लोप भयो, अनि हाम्रा धर्म-कर्म सबै ह्रासोन्मुख भए। सत्य सनातन योगमार्ग थामेर बस्ने महायोगीको अभाव नै भए त

हाम्रो धर्म सनातन भन्नै मिल्दैन । यस्ता महात्मा योगी संन्यासी कोटि-कोटिमा एक-दुई फेला पर्छन् । तिनैका धर्मले जगत् अडेको हुन्छ । त्यस्तामध्ये हामीले एक योगिराट् परिव्राट् श्री १००८ स्वामी खप्तडबाबा पाएका छौ । उहाँको करुणा नेपालीले पाएर यो अमूल्य ग्रन्थ हात परेको छ । यसमा संशय गर्ने ठाउँ छैन । संशयात्मा भएमा हाम्रो नै हानि छ ।

श्री ५ महाराजाधिराज सरकारको असीम निगाहबाट यो ग्रन्थ प्रज्ञा-प्रतिष्ठानबाट प्रकाशित भयो । यस्ता धर्मप्राण हिन्दूसम्राट् **श्री ५ वीरेन्द्र**को दीर्घायु आरोग्य मङ्गलोदय श्रीपरमेश्वरले प्रदान गरून्, मौसूफको यो हिन्दू अधिराज्य नेपाल शान्तिक्षेत्र बनेर प्रजालाई सुखी समृद्ध गरोस् यही पुकारा गर्छु । पाठकवर्गले यसलाई हृदयङ्गम गरेमा परमानन्द प्राप्त हुनेछ । प्रत्येक नेपालीले यति बुझे पुग्छ–

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ।।

–श्रीमद्भगवद्गीता ६।३२

–चूडानाथ भट्टराय
आजीवन सदस्य
नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठान

यस पुस्तकको सङ्कलन-सम्पादनको प्रेरणा कहिले किन र कसरी ?

पाश्चात्य शिक्षा-दीक्षाको फलस्वरूप जति विजातीय चीजहरू हाम्रो देशभित्र पसेका छन् तिनमध्ये नास्तिकता पनि एक हो । अचेलका शिक्षित भनिने व्यक्तिहरूमा हामी यसको बढी प्रभाव परेको पाउँदछौं । ज्यादाजसो मानिसहरू यसै भ्रममा परेर ईश्वर, आत्मा, धर्म, कर्मवाद, पुनर्जन्म, देवी-देवता, स्वर्ग-नरकादिका कुराहरूलाई केवल ढोंग र भ्रमोत्पादक देख्दछन् । यस प्रकारको धार्मिक उपेक्षाको छाप यति बढ्दै गइरहेको छ कि धेरैजसो मानिसहरू प्राचीन धर्मग्रन्थहरूको पाठ गर्नु, विद्वान्‌हरूका कुराहरू सुन्नु अथवा उनीहरूसँग यस विषयमा केही सोध्नु त परै रहोस्, आफै पनि यी कुराहरूबारे विचारसम्म पनि गर्न चाहँदैनन् । उनीहरू आफ्नो स्थूल दृष्टिले संसारको जुन स्थूल रूप देख्दछन्, केवल त्यसैलाई सत्य मानेर आफ्नो दृढ सिद्धान्त बनाउँदछन् । अझ यसभन्दा पनि डरलाग्दो कुरा त यो छ– उनीहरू येन-केन प्रकारेण आफ्ना धर्मविरोधी अधूरा सिद्धान्तहरूको प्रचार-प्रसारसमेत गर्ने कुचेष्टा गर्दछन्, फलस्वरूप आज यस प्रकारका अनेकौं लेख तथा पुस्तकहरू पाइन्छन् जुनद्वारा साधारण जन-समुदायमा पर्याप्त भ्रम फैलिरहेको छ । मानिसहरू आफ्नो धार्मिक विश्वास गुमाएर दिन-प्रतिदिन बढी अशान्त भइरहेका छन् । यही हो आजको तथा-कथित वैचारिक स्वतन्त्रताको स्वरूप तथा परिणाम। यी व्यक्तिहरूलाई ऋषि-मुनिहरू-को अनुभव तथा शास्त्र-वचनहरूमाथि विश्वास छैन; त्यसै कारण यस सङ्कलनात्मक ग्रन्थमा शास्त्रीय प्रमाणहरू ज्यादा नदिईकन केवल पदार्थ-विज्ञान तथा मनोविज्ञान-शास्त्रसम्मत बुद्धिगम्य युक्तिहरू र ऐतिहासिक प्रमाणहरू तथा जन-साधारणका अनुभवहरूको आधारको नै विचार-प्रणाली अँगालिएको छ । म जन-साधारणसँग यही प्रार्थना गर्दछु– उनीहरू पक्षपात तथा दुराग्रह छाडेर सारासारको विचार गरून् र सत्यलाई ग्रहण गरून् ।

वर्तमान युववर्गहरूमध्ये अधिकांश युवक-युवतीहरूका आचरण एवं कर्महरू देखेर दुःखी भएका कैयौं सज्जनहरू आफ्ना शिक्षित सन्तानहरूको जीवन आलस्यपूर्ण, खर्चिलो, अकर्मण्य तथा धर्मशून्य देखेर मर्माहत भई अनेक प्रश्नहरू गर्दछन्। आजभन्दा करीब १८ वर्षअघि हरिद्वारको कुम्भमेलामा मेरा एक निकटतम भक्त-परिवारका सदस्यहरूले आफ्ना उच्च-शिक्षारत पुत्र-पुत्रीको सम्बन्धमा बडो दुःखी मनले कैयौं कुराहरू भनेका थिए। त्यसै समयदेखि मेरो मनमा प्रस्तुत सङ्कलनात्मक ग्रन्थ लेख्ने इच्छा वारंवार जाग्रत् हुन लाग्यो। मैले उक्त भक्त-परिवारका सन्तानहरूसँग प्रेमपूर्वक प्रश्न गर्दा उनीहरूले आत्मग्लानिको अनुभव गर्दै मसँग भने– 'महाराज ! तपाईं नै भन्नुहोस्, हामी के गरौं ? आफ्ना माता-पिताप्रति हाम्रो यथेष्ट श्रद्धा एवं भक्ति हुँदा-हुँदै पनि उहाँहरू हामीसँग असन्तुष्ट झैं हुनुहुन्छ। हामीले आफ्नो अध्ययनको शुरुआतदेखि नै यसै शिक्षाको अध्ययन गऱ्यौं। हाम्रो मन एवं बुद्धिको स्वरूप त्यसै शिक्षाअनुरूप बन्यो। धार्मिक शिक्षाको विषयमा हामीलाई आफ्ना शिक्षालयहरूमा न केही पढाइयो, न त हामीले नै केही पढ्न सक्यौं। हाम्रा माता-पिता हामीबाट हामीले नपढेको नसिकेको ज्ञानको अपेक्षा गर्दछन्, जसले गर्दा हामी भित्र-भित्रै बडो असमञ्जसमा पर्दछौं। हामीले अध्ययन गरेको विषयमा कसैले हामीसँग कुनै पनि प्रश्न गर्दछ भने हामी चित्तबुझ्दो गरी त्यस प्रश्नको उत्तर दिन सक्षम छौं, यस कुरामा हामीलाई पूर्ण आत्मविश्वास छ। वास्तवमा हामी धर्मको विषयमा जान्न चाहन्छौं र हामीले केही प्रयत्न पनि गऱ्यौं, तर धर्मका सबै मौलिक ग्रन्थहरू संस्कृतमा छन् जुन हामीलाई पढाइएन। तपाईं हाम्रा पूज्य माता-पिताको लागि परम श्रद्धेय भएको नाताले हाम्रो लागि पनि श्रद्धेय हुनुहुन्छ। अब तपाईं नै हामीलाई उचित उपदेश दिनुहोस्– हामी के गरौं ! जीवनमा आज पहिलोपल्ट हामीले आफ्नो हृदय तपाईंको सम्मुख उदाङ्ग पारेका छौं।' अस्तु, त्यसै समयदेखि मेरो मनमा एउटा यस्तो सङ्कलनको लागि प्रेरणा उत्पन्न भयो, जसले संस्कृतका अनभिज्ञ तर धर्मप्रति श्रद्धा एवं जिज्ञासा राख्ने युववर्गलाई केही प्रकाश मिलन सकोस्।

वर्तमान शिक्षासम्बन्धी रोग त हाल यति व्यापक भइसकेको छ कि त्यो निको हुनु असम्भव जस्तै देखिन्छ। हुनत गुण र दोष सबै कुरामा हुन्छन्, यस दृष्टिकोणले वर्तमान शिक्षामा केही गुणहरू पनि छन् र तिनबाट लाभ पनि भइरहको छ, तर सूक्ष्म दृष्टिले विचार गर्ने हो भने लाभभन्दा हानिकै मात्रा बढी देखिन्छ। शुरू-शुरूमा त मोहवश, मिथ्या सम्मानले गर्दा सोचिएन, परिणामबारे विचार गरिएन

र अहिले जब चारैतर्फ यसै शिक्षाद्वारा उत्पादित जनहरूको सङ्ख्या बढिसक्यो र शिक्षाको प्रगतिको नाममा यसलाई विस्तार गर्ने विद्यालय-महाविद्यालयहरू पनि बढिसके, दृष्टिकोणको परिवर्तनले लाखौं युवक-युवतीहरू यसै शिक्षालाई परमलाभकारी मानेर सम्मानको दृष्टिले हेर्न लागिसके, त अब आएर बल्ल ध्यान दिनाले र विचार गर्नाले केही विशेष लाभ होला भने आशा गर्न सकिंदैन। अब त यस रोगका जराहरू ज्यादै भित्रसम्म पुगिसकेका छन् र जबसम्म यसका विषमय कुफलहरूद्वारा हाम्रो समाज जर्जरित भएर निरुपाय भई ईश्वरको शरणमा जाँदैन, तबसम्म यसबाट मुक्त हुनु ज्यादै गाह्रो छ। विश्व-विद्यालयहरूका दीक्षान्त-भाषणहरूमा यस वर्तमान शिक्षापद्धतिलाई बेकारी बढाउने, ईश्वर र धर्ममाथि अविश्वास जगाउने, आमा-बाबु तथा गुरुजनप्रति अश्रद्धा उब्जाउने, प्राचीनताप्रति द्वेष बढाउने तथा घरेलु कला-कौशलका कार्यहरू गर्नमा लज्जा एवं सरलताको अभाव इत्यादि दोषहरू उत्पन्न गर्ने भनेर भन्न त भनिन्छ, तर लाभ केही पनि हुँदैन। यसको कारण पनि प्रत्यक्ष छ— परिणामअनुसार उनीहरू यसका दोषहरूको बयान त गर्दछन्, तथापि दृष्टिकोण अपरिवर्तित रहेको हुनाले जति विचार गरे पनि तिनलाई यसमा लाभ नै देखा पर्दछ तथा अनेकौं कारणहरूले गर्दा यसको आवश्यकताको अनुभव पनि हुन्छ, अतः कुनै क्रियात्मक सुधार हुन पाउँदैन। जसले आफ्नो दृष्टिकोणमा यस अवस्थालाई परमलाभकारी भन्दछ, उसलाई पनि दोष दिन सकिन्न, किनकि उसको दृष्टिले त्यस्तै देख्दछ।

जुन धर्म तथा ईश्वरलाई हामीले आफ्नो समाजरूपी शरीरको मेरुदण्ड सम्झेका थियौं, आज त्यसै धर्मको आवश्यकता एवम् ईश्वरको अस्तित्वलाई आफ्नो शिक्षित समुदायसामु स्वीकार गर्नमा हाम्रा शिक्षित युववर्गलाई सङ्कोच एवं लाजको अनुभव हुन्छ, मानौं उनी कुनै मूर्खतापूर्ण कुसंस्कारको समर्थन गरेर आफ्नो विद्वत्तामाथि कलङ्क लगाइरहेका छन् अथवा कुनै जघन्य अपराध गरिरहेका छन्। कामोपभोग नै आज हाम्रो जीवनको चरम लक्ष्य बनेको छ। कामरापयण भएर आज हामी अदूरदर्शी शिक्षाभिमानी भई आपातरमणीय इन्द्रियसुखलाई नै परम सुख मानेर अग्निशिखामा भस्म हुनको लागि अनजान भएर उड्न लागेका छौं। यसमा समयको प्रभाव त निश्चय नै एक कारण हो, तर यसको जगमा रहेको एउटा ठूलो अभिशाप हो— हाम्रो यो धर्महीन वर्तमान शिक्षापद्धति। यस शिक्षालाई एक यस्तो संस्कृतिको प्रेरणा प्राप्त छ जसले हाम्रो आँखालाई तिरमिराइदिएको छ, त्यसैले हामी यस माया-

मरीचिकामा फसेर त्यसलाई अँगाल्नको लागि जोडले दौडिरहेका छौं तथा यसैबाट आज हामी आफ्ना सरल-हृदय बाल-बालिकाहरूको हृदयमा कामोपभोगमय सभ्यताको भीषण विषपान गराएर तिनलाई ध्वंसको मार्गतर्फ धकेलिरहेका छौं र यसैमा तिनको र आफ्नो कल्याण मानिरहेका छौं । जुन देशहरूको यो सभ्यता छ, उनीहरू आज वाक्क भएर यसबाट मुक्त हुने बाटो खोजिरहेका छन् तथा हाम्रो संस्कृतितर्फ आशामय दृष्टिले हेरिरहेका छन्; तर हामी अभागीहरू त्यसैलाई अँगाल्नको लागि आँखा चिम्लेर दौडिरहेका छौं । ईश्वरले हाम्रो बुद्धिमाथि रहेको विभ्रमको यो पर्दा कहिले पन्छाउलान् ?

यस लेखमा मेरो अभिप्राय यो कदापि होइन कि म पाश्चात्यशिक्षा-प्राप्त पुरुष तथा स्त्रीलाई मात्र उपर्युक्त दोषले युक्त ठान्दछु । मलाई यस्ता कैयौं पुरुषरत्न एवं सम्माननीय नर-नारीहरूसँग परिचय गर्ने सौभाग्य मिलेको छ जो यस शिक्षामा धेरै माथि पुगेका भए तापनि सबै दृष्टिकोणले आदर्श छन् र महत्त्वपूर्ण जिम्मेदारीहरू पूरा गर्दै तपस्वी जीवन बिताइरहेका छन् । यस्ता कैयौं आमा तथा दिदी-बहिनीहरूलाई म चिन्दछु, जो पाश्चात्य शिक्षा प्राप्त गरेर पनि परम सती-साध्वी छन् र ईश्वर, धर्म तथा सदाचारप्रति परम श्रद्धा राख्दछन् । परिचय त वास्तवमा थोरैसँग मात्र हुन्छ, मैले नचिनेका पाश्चात्यशिक्षा-प्राप्त पुरुषहरूमध्ये अनेकौं यस्ता शुद्धसंस्कारी महानुभावहरू तथा अनेकौं पवित्रहृदया दिदी-बहिनीहरू होलान्, जसको समुचित आदर मैले गर्नुपर्दछ; तर मेरो विचारमा तीमध्ये अधिकांश उनै छन् जो ज्यादा उमेर पुगेका छन् अथवा जो सौभाग्यवश घरको वा सत्सङ्गको शुद्ध वातावरणमा रहन्छन् र आफ्ना माता-पिताको शुद्ध आदर्शलाई केटाकेटीदेखि नै देखिआएका छन् । तरुण एवं वयस्क आजका छात्र-छात्राहरूमा त यस्ता पुरुष तथा नारीको सङ्ख्या क्रमशः घट्दै नै गइरहेको छ । यो कुरा त सबैले स्वीकार गर्नै पर्दछ तथा प्रत्यक्ष प्रमाणहरू पनि यही कुरा देखाइरहेका छन् ।

धार्मिक भावको उपेक्षा नै हाम्रो अनुशासनहीनता तथा नैतिक स्तरको ह्रासको प्रमुख कारण हो। आज चाहे जे-जस्तो अवस्था होओस्, तर अनादिकालदेखि नै हिन्दूराष्ट्र सधैं धर्ममूलक राज्य रही आएको छ । आज समयको प्रभावले गर्दा वा पाश्चात्य सभ्यताको विषालु संसर्गले गर्दा मानिसहरू चाहे धर्मलाई केवल व्यक्तिगत विचार सम्झून् अथवा केवल मन्दिर, मस्जिद र गिर्जाघरको सीमित क्षेत्रको कुरा सम्झून्, तर हाम्रो राष्ट्रमा त अतिप्राचीन कालदेखि नै धर्मको विषय जीवनका सम्पूर्ण क्षेत्रहरूमा

यति व्यापक रूपमा फैलिएर रहेका छ जसरी शरीरमा रगत। जसरी रक्तहीन शरीरको कल्पना पनि गर्न सकिन्न, त्यसरी नै धर्मनिरपेक्ष राष्ट्रको पनि कल्पना गर्न सकिंदैन। अनुवादको अधूरो प्रणालीले गर्दा आज यस शब्दले युववर्गमा आफ्नो विष बडो भद्दा किसिमले फिंजाइदिएको छ, जसले अनुशासनहीनता तथा अनैतिकतालाई प्रोत्साहन दियो र दिइरहेको छ। अंग्रेजी अनुवादले हाम्रो भाषाका शब्दहरूका भावलाई पूर्ण रूपले अभिव्यक्त गर्न सक्तैन र कहिलेकाहीं त यसले एकदमै भिन्न प्रकारको भाव पनि अभिव्यक्त गरिदिन्छ, जो अनर्थको कारण बन्न सक्तछ। **धर्म-निरपेक्ष** यस्तै एक शब्द हो। यसको वास्तविक अर्थ हो– 'सबै धर्महरूलाई समान आदर र आफ्नो धर्मप्रति दृढ आस्था एवम् अगाध श्रद्धा' तथा भ्रामक अर्थ छ– 'कुनै पनि धर्मलाई नमान्नु।' दुर्भाग्यवश आजका युवपीढी ज्यादाजसो यसै भ्रामक अर्थको अनुयायी बन्दै गइरहेको छ जसको फलस्वरूप अनुशासनहीनता र अनैतिकतापूर्ण वातावरणको सृजना हुँदै गइरहेको छ।

प्राचीन कालमा जीवनका सम्पूर्ण क्षेत्रहरू चाहे त्यो सामाजिक होओस् वा राजनीतिक, वैयक्तिक होओस् वा सामूहिक, अक्षुण्ण धर्मभावनाले ओतप्रोत हुने गर्दथे। एक सामान्य नागरिकदेखि सम्राट्सम्मको सम्पूर्ण कार्य तथा क्रियाकलापमा धर्मको नियन्त्रण थियो र उनीहरूले जेसुकै गरे पनि त्यसको गणना पाप र पुण्य यिनै दुई श्रेणीमा हुन्थ्यो। वास्तविक कुरा त यो हो– हिन्दूधर्मको प्राचीन इतिहासमा हामी सम्पूर्ण कुराहरूको केवल एक मात्र क्षेत्र पाउँदछौं, त्यो हो धर्मको क्षेत्र। राजनीति, समाजवाद व्यापार-व्यवसाय, युद्धविद्या, सङ्गीत, नृत्य, चित्रकलादि, शिक्षा, सदाचार, परम्परा आदि सम्पूर्ण विधाहरू तथा मानवोचित गुण त्यसै धर्मलाई पुष्ट पार्ने उद्देश्यले नै विकसित भएका थिए। एक साधारण कुरा नै लिऊँ– राष्ट्रको योग्य नागरिक बन्नको लागि जे-जे गुणहरूको आवश्यकता हुन्थ्यो, वेदादि शास्त्रहरूमा ती सबै धर्मका अनिवार्य अङ्ग घोषित गरिएका छन्। सत्यभाषण, आवश्यकतानुसार अरूलाई मद्दत गर्नु, मातृभूमिप्रति प्रेम, सद्व्यवहार, सदाचार-पालन आदि सबै गुणहरू, जसको लागि आज कानूनी व्यवस्था गर्नुपरिरहेको छ कुनै वेला धर्मका अङ्ग थिए र मानिसहरू तिनलाई यसै विश्वाससाथ पालन गर्दथे कि उनीहरू धर्मार्जनद्वारा पुण्यभागी बनिरहेका छन्।

धार्मिक भावको उपेक्षा हुनाले धर्ममा आधृत जनताको नैतिक स्तर मात्र तल झरेन, अपितु शासनतन्त्रको लागि समेत राजनीतिक शिरोवेदना (Political

Headache) उत्पन्न भएको छ । जनतामा धर्मनिरपेक्ष रुचिको वृद्धिले धर्म-अधर्म, पाप-पुण्यको प्रति विकृत एवं ढोंगी बुद्धि उत्पन्न हुनाले चोरी, ठगी, व्यभिचार, हत्या आदि अपराधहरूमा अवाञ्छित वृद्धि भइरहेको छ । बितेका केही वर्षको तथ्याङ्कबाट स्पष्टसँग यही परिणाम देखिन्छ– अनेकौं प्रकारका वादहरूका चक्करमा फसेर हामीले (संसारले) केही पनि ठोस उपलब्धि हासिल गर्न सकेनौं, तर धेरै कुराहरू भने निश्चय नै गुमायौं । अघि-अघि कुनै पनि काम गर्दा मानिसको हृदयमा यो भावना उब्जन्थ्यो– 'ओहो ! यो त पाप हो ।' तर आज यो भावना सर्वथा लुप्त हुँदै गइरहेको छ । धर्म-अधर्मलाई त देखावटीपना वनाइदिए, ढोंग बनाइदिए, अब मनुष्यलाई खराबीबाट जोगाउने को ? कानून ? त्यही लचकदार कानून, जो वकील महानुभावहरूको वाक्पटुतामा फसेर केही समयसम्म छटपटाएर शान्त हुन्छ ? के कानून भन्ने कुरा हरबखत अपराधीसँगसँगै हिंड्छ ? आज प्रायः जहाँतहीं बजारमा मिसावटयुक्त खाद्य सामग्रीहरूको बिक्री भइरहेको छ । प्रत्येक वस्तु, खाद्य सामग्री मात्र हैन औषधिहरूसम्म पनि मिसावटयुक्त नै पाइन्छन् । किन यो कानून ती नरपिशाचहरूको हात समातेर भन्न सक्तैन– 'खबरदार ! तिमी यो अशुद्ध र सत्त्वहीन वस्तुहरू खुवाई-खुवाई हाम्रा नागरिकहरूको आयु र स्वास्थ्य बरवाद पारिरहेका छौ ।' तर केवल कानूनमात्रमा यो शक्ति छैन । आजको यस कानूनको त विचित्र चाला छ जो सोझा-साझा र निमुखा मानिस त्यसको हातमा पर्दछ ऊ त अकालैमा मर्दछ, तर जो चलाक हुन्छ, समर्थ र सम्पन्न हुन्छ तथा कानूनरूपी अस्त्रलाई चाँदीको झन् चम्किलो अस्त्रले परास्त गर्ने क्षमता राख्दछ, उसलाई कानूनसँग केको डर र केको त्रास !

यी दुष्प्रवृत्तिहरूलाई रोक्न सक्ने शक्ति धर्ममा नै थियो, जसमा आज हामी निरपेक्ष हुँदै गइरहेका छौं । त्यस धर्ममा नै एकान्त तथा शून्यमा सबैको आँखा छलेर कुभलो गर्न खोज्ने मानिसको हात समातेर यो भन्न सक्ने शक्ति थियो– 'ए मूर्ख ! किन यसरी लुकेर पापी प्रवृत्तिमा लाग्दै छस् ? यो कुरा नबिर्सी कि धर्मराजको दरबारमा एकदिन तैंले यस कुराको उत्तर दिनुपर्नेछ । यो नसोच् कि तँलाई कसैले देखेको छैन । सदा स्मरण राख् कि–

द्यौर्भूमिरापो हृदयं चन्द्रार्काग्निर्यमानिलाः ।
रात्रिः सन्ध्ये च धर्मश्च वृत्तज्ञाः सर्वदेहिनाम् ।।

अर्थात् द्युलोक, पृथ्वी, जल, अग्नि, हृदयमा बसिरहेको भगवान्को प्रतिनिधि आत्मा, सूर्य, चन्द्र, यम, वायु, रात्रि तथा दुवै सन्ध्याहरूका दैवी शक्तिहरू पनि मानिसहरूले लुकी-लुकी गरेका सम्पूर्ण कार्यहरू अवश्य देख्दछन् ।' यस प्रकारको भावनाको उदयबाट मानिस ज्यादाजसो पापमार्गबाट पर हुन्थ्यो । प्रत्येक धर्ममा यस्ता अनेकौं घटनाहरूको उल्लेख भएको पाइन्छ कि यस भावनाले मानिसहरूलाई सन्मार्गमा लगायो । कानून यस भावनाको एक उत्तम साधन अवश्य हुन सक्तछ । आफ्नो छल, बल एवं कौशलले यहाँको अदालतलाई छलेर उम्के पनि सर्वव्यापी ईश्वरको त्यस बृहत् अदालतबाट कसरी उम्कलान् र ? यही अटल एवं मानिसको हृदयमा बलियो जरा गाडेको धारणाले नै आजसम्म मनुष्यलाई कुपथमा लाग्नबाट जोगाई आएको छ ।

हिन्दू राजाहरूमध्ये सूर्यवंशी तथा चन्द्रवंशी राजाहरू ज्यादै प्रसिद्ध भएका छन् । आज संसारका सबै राष्ट्रहरूमा चोरी, झूठ, व्यभिचार , हत्या, छलकपट आदिको बोलबाला छ, र सरकार जति-जति नयाँ कानूनहरू बनाएर यी खराबीहरूमाथि रोक लगाउन खोज्दछ यी खराबीहरू त्यति-त्यति नै बढ्दै गइरहेका छन् । संसारको इतिहासमा यस्ता शासकहरूको उदाहरण विरलै पाइन्छ, जसले यी लोकविघातक दुष्प्रवृत्तिहरूलाई जरैदेखि उखेलेर फ्याँकेका छन् । महाराज अश्वपति यस्तै विरल राजाहरूमध्ये एक थिए । **छान्दोग्योपनिषत्**मा ती न्याय-परायण तथा प्रजापालक राजाको यो सात्त्विक गर्वोक्ति पाइन्छ–

न मे स्तेनो जनपदे न कदर्यो न मद्यपः ।
नाऽनाहिताग्निर्नाऽविद्वान् न स्वैरी स्वैरिणी कुतः ।।

अर्थात्, मेरो राज्यमा न कोही चोर छ, न जुवाडी-जँडचाहा आदि छन् । यस्तो कुनै व्यक्ति छैन जो प्रातः-साँझ यज्ञ गर्दैन । कोही अशिक्षित छैन; तथा जब कुनै पुरुष पनि व्यभिचारी छैन भने व्यभिचारिणी नारी कहाँ हुनु ! विश्वकै इतिहासमा खोज, विश्वासपूर्ण यति व्यापक कुरा भन्न सक्ने राजा हिन्दूदेशको अतिरिक्त अन्त कहीं पाउनेछैनौ । के तिमीलाई आफ्नो पुर्खाको उज्ज्वल कीर्तिमा गर्व हुँदैन ? यदि हुन्छ भने अर्काको अन्धाधुन्ध अनुकरण गर्ने यो बानी किन ? आफै विचार गर ।

अब प्रश्न उठ्छ– धर्म र ईश्वरलाई किन मान्नुपर्दछ ? भोजन किन गर्नु पर्दछ ? पानी किन खानुपर्दछ ? सास फेर्नु किन आवश्यक छ ? किन सुत्नुपर्दछ ?

यी प्रश्नहरूका उत्तर यिनै हुनेछन्– भोकको कष्ट भोजन गर्न विवश पार्दछ, प्यास पानी पिउन विवश बनाउँदछ, जीवन सास फेर्न विवश गर्दछ, थकाइ सुत्नु आवश्यक बनाउँदछ। त्यस्तै संसारमा कष्ट र दुःखको अनुभव एवं कष्ट र दुःखको उपस्थिति ईश्वर तथा धर्म-(व्यवस्था)-लाई स्वीकार गर्न तथा अङ्गीकार गर्न आवश्यक बनाउँदछ। यदि संसारमा दुःख नभएको भए अथवा संसारमा दुःखको निराकरण भएको भए यस प्रश्नको उपेक्षा निश्चय नै गरिन्थ्यो होला, तर आज कुनै दार्शनिक महात्मा वा वैज्ञानिकले हामीलाई यो बताउन सकेको छैन– संसारबाट कष्ट दूर गर्ने स्थायी उपाय के हो ?

यस कुरामा शङ्का छैन– विज्ञानले दुःख-कष्ट कम गर्ने धेरै उपायहरू बतायो, त्यसको साथसाथै शुद्ध भावले निकै हदसम्म यस दुःखको निदान गर्ने प्रयत्न गऱ्यो जसको लागि हाम्रो हृदयमा असीम कृतज्ञता छ; तर अपशोच ! यति गरेर पनि संसारबाट दुःख घटेन। वाह्य उन्नतिबाट हार्दिक उन्नति हुन सकेन। विज्ञानले सुखका अनेकौं साधनहरू बनायो जसबाट मनुष्यलाई धेरै आराम मिल्यो, बाहिरी दुःख निश्चय नै कम भयो, तर यी कुराहरूबाट हार्दिक शान्ति किन प्राप्त हुन सकेन ? सकल-सुखसाधन-सम्पन्न व्यक्तिहरू पनि दुःखी नै छन् र उनीहरू प्रश्न गर्दछन्– शान्ति कहाँ छ ?

आफ्ना समयका नास्तिकताका प्रबल समर्थक श्री डेविड ह्यूम- (David Hume)- ले आफ्नो सुप्रसिद्ध पुस्तक Treaties on Human Nature मा राम्रोसित स्वीकार गरेका छन्–

The intense view of these manifold cantradictions and imperfections in human reason has so wrought upen me and heated my brain that I am ready to reject all belief and reasoning, and can look upan no opinion as more probable or likely than another. Where am I or what ? From what causes do I derive my existence and to what condition shall I return ? Whose favour shall I covet ? And whose anger must I dread ? What beings surround me ? And on whom have I any influence or who has any influence on me ? I am confounded with all these questions, and begin to fancy myself in the must deplorable condition imaginable environed with the deepest darkness, and utterly deprived of the use of every member and faculty.

अर्थात् मनुष्यका युक्तिहरूको अपूर्णता तथा तिनमा विद्यमान अनेकौं विरोधी जटिलताहरू देखेर म यति प्रभावित भएको छु तथा मेरो मस्तिष्क यसले यति अस्त-व्यस्त गरिदिएको छ कि सबै प्रकारका विश्वास एवं युक्तिहरूलाई स्वीकार नगर्न म तयार छु र कुनै पनि विचारलाई अर्कोभन्दा ज्यादा सम्भव एवं समर्थनयोग्य मान्न सक्तिनँ । 'म कहाँ छु र के हुँ ? मेरो जीवन कुन स्रोतद्वारा प्रभावित हुन्छ र यो कहाँ जान्छ ? म कसको कृपाप्रति लालायित छु र कसको रिससँग डराउँछु ? मेरो चारैतर्फ यो के छ ? मैले कसलाई प्रभावित पारेको छु र म केद्वारा प्रभावित छु' – मेरा चारैतर्फ यी प्रश्नहरू खडा हुन्छन् र म ज्यादै नैराश्यपूर्ण अवस्थामा (विचारमा) पर्दछु । मेरो चारैतर्फ घोर अन्धकार व्याप्त छ, तथा मेरा मानसिक शक्ति एवं सम्पूर्ण अङ्ग अकर्मण्य हुन्छन् ।

नास्तिकतामा निराशा एवम् अन्धकार बाहेक अरू मिल्दछ पनि के र ? तब के तिमी यस नैराश्यपूर्ण अन्धकारमा प्रसन्न रहन सक्तछौ ? अहँ । के तिमी सुखको खोज र इच्छाहरूलाई छाड्न सक्तछौ ? अहँ । अब, संसारमा सुख छैन र सुखको खोजी छाड्न सकिन्न भने के गर्ने ? यसको उत्तर यही नै हुन आउँदछ– या त त्यो मृग जस्तो हुनुपर्‍यो, जो प्यासले व्याकुल भई मरुभूमिमा माया-मरीचिकाको पछि-पछि दौडन्छ, तर उसले त्यहाँ कहीं पानी पाउँदैन र छटपटाएर प्राणत्याग गर्दछ, अथवा कसैसँग सोधेर जलको खोजी गर्नुपर्‍यो, जलाशयको पत्ता लगाउनुपर्‍यो । त्यसैले 'सुख कसरी पाइन्छ ?' -को उत्तर यही नै हुन आउँदछ– ईश्वरलाई चिन । ईश्वर नै हाम्रो त्यस आवश्यकताका पूर्ति हुन् ।

वस्तुतः ईश्वरको सत्ताले युक्तिहरूको अपेक्षा राख्दैन, अपितु युक्तिहरू नै आफ्नो अस्तित्वको लागि ईश्वरको अपेक्षा राख्दछन् । युक्तिहरू मानव-मस्तिष्कका उपज हुन् । मस्तिष्कको सम्बन्ध शरीरसँग छ । शरीर संसारसँग र संसार ईश्वरसँग सम्बद्ध छ । ईश्वर नभएका भए संसार पनि हुने थिएन, शरीर पनि हुने थिएन, न त मस्तिष्क नै हुने थियो र मस्तिष्क नभई युक्तिको सृजना कहाँबाट हुने ? अतः ईश्वरको सत्ता युक्तिहरूको अधीनमा छैन, अपितु यी सब कुराहरू उसको सत्ताको अधीनमा छन् । उनी संसारका प्रत्येक परमाणुमा बसेर 'म छु, म छु' भनिरहेका छन्, तर हामी 'नामरूप' हेर्दै उनलाई बिर्सन्छौं । यदि तिमी सिनेमाघरको पर्दामा चित्रहरू आओस् भन्ने चाहन्छौ भने सबै झ्याल-ढोकाहरू बन्द गर । जब बाहिरी प्रकाश रोकिन्छ, तब

चित्र प्रस्ट देखिन्छ । त्यसै प्रकार जब इन्द्रियहरू बाहिरी प्रकाश अर्थात् इच्छाहरूलाई मनमा उतार्न छाड्छन्, तब ईश्वरको सत्ताको प्रमाण पाइन्छ । त्यसलाई प्राप्त गर्ने प्रबल इच्छा हुनुपर्छ ।

सर्वप्रथम हृदयलाई पवित्र गर । हृदयको पवित्रता के कुरा हो ? नम्रता (विनय), प्रेम, विश्वास, प्रार्थना, सहनशीलता, आत्मसमर्पण । यी कुराहरूलाई प्रथम-नियमरूप स्वीकार गर्नाले, चाहे अन्धविश्वासपूर्वक नै किन नहोओस्, हृदय शुद्ध हुन थाल्छ । यसपछि त्यो सत्ता स्वयं नै आफ्नो प्रभाव एवम् आफूप्रतिको विश्वास बढाउन थाल्दछ–

अस्तीत्येवोपलब्धस्य तत्त्वभावः प्रसीदति। 'उनी छन्' –यसमा दृढ विश्वास राख ।

सम्पूर्ण देश तथा समयका मनुष्यहरूले परमात्माको सत्तालाई स्वीकार गरेका छन् । ऋषि-मुनि एवं साधु-महात्माहरूले माथि-तल, बाहिर-भित्र सर्वत्र उनको सत्ताको दर्शन गरेका छन् मानवबुद्धिको यथासम्भव उपयोग गर्ने दार्शनिक, तार्किक तथा वेदान्तज्ञाताहरूले उनको अस्तित्व प्रमाणित गरेका छन् । योगीहरूले त्यस अन्त-र्ज्योतिको अनुभव गरेका छन्, जसको प्रकाशमा उनै प्रिय ईश्वरको अजर सौन्दर्य प्रकट हुन्छ । कविहरूले त्यस सौन्दर्यलाई राम्रा-राम्रा छन्दहरू एवं सुन्दर गद्य-पद्यहरूमा वर्णन गरेका छन् । अज्ञेयवाद तथा नास्तिकहरूको व्यर्थका तर्क-वितर्कभन्दा यी घटना-हरूको प्रमाण निकै बलवर्धक छन्; तर यी सब कुराहरू बाहेक हाम्रो आफ्नै अन्तस्तल-भागको जुन पुकार छ, ईश्वरको अस्तित्वको लागि त्यसभन्दा बलियो अरू के, प्रमाण हुन सक्छ ? हाम्रो बुद्धि-विवेकले नै हामीलाई यी कुरा भन्दछ– नियमबद्ध रूपले यस संसार-लाई चलाउने नियमहरूको निर्माता कोही-न-कोही अवश्य छ; कुनै यस्तो चेतनशील समष्टि मन छ जो मानिसहरूको पाप तथा पुण्यका सबै काम-कारबाईहरूलाई प्रस्ट जान्दछ तथा कर्मअनुसारको फल प्रत्येकलाई समय-समयमा प्रदान गर्दछ । प्रकृति जड र मनुष्य स्वार्थी छ; अतः यी दुवैभन्दा माथि कुनै प्रभु छन्, जो न जड छ, न स्वार्थी, अपितु उनी अनन्त शक्ति-ज्ञानका स्रोत र प्रेमका स्वरूप छन् । हाम्रो हृदय हामीलाई तर्कशास्त्रको कुनै युक्तिको बलले नभ्याउने जोडले, हाम्रो मन्दबुद्धि तथा शङ्कालु विवेकपछाडि नै छाड्ने वेगले तथा गणितका विकट समस्याका समाधानहरू तथा बाटैमा अलमलिइरहने हाम्रा बुद्धिका उपायहरू जहाँको त्यहीं नै रहने गरी प्रत्यक्ष रूपले यही नै सिद्ध गर्दछ–

यदि तिम्रो कोई प्रियतम नभएको भए र यदि उसले तिमीलाई बोलाइ नरहेको भए तिम्रो मनमा प्रेमको प्रकाश कहिल्यै प्रज्वलित हुन सक्ने थिएन । यस्तै प्रेमको भाव उत्पन्न भएपछि कवि टेनिसन Tennyson ले आफ्नो Two Voices नामक कवितामा प्रश्न गरेका छन्–

Who forget that other influence,
The heat of inward evidence,
By which he doubts against the sense ?

अर्थात्– यो दोस्रो प्रभाव कसले उत्पन्न गऱ्यो ? अन्तःसाक्षीको यो ताप कहाँबाट आयो जसले गर्दा इन्द्रियहरूको साक्षीमाथि पनि विश्वास बाँकी रहेन ?

प्रत्येक मानिसभित्र एक सहज ज्ञानस्फूर्तिको शक्ति हुन्छ, जो अकस्मात् सूर्यको प्रकाशले जस्तै हाम्रो हृदयाकाशलाई प्रकाशित पार्दछ तथा भगवान्को मुख-मण्डलको सौन्दर्य र उनको प्रेममधुर मुस्कानको मोहक छवि देखाउँदछ । आत्मज्ञानको कुराको लागि प्रमाणको के आवश्यकता छ ? यसको लागि प्रमाण हुनै के सक्तछ र ? चिनीको स्वाद जिब्रोमात्रले अनुभव गर्न सक्तछ, के यसको कारण बताउनको लागि पनि कुनै वैज्ञानिकको आवश्यकता पर्दछ ? अनि, वैज्ञानिक के वास्तविक कारण भन्न सक्तछ ? ऊ एक वैज्ञानिकको हैसियतले त केवल यो भन्न सक्तछ– चिनीमा गुलियो-पनको कुनै तत्त्व छ र कुनै ज्ञानेन्द्रियको अग्र भागमा त्यसलाई ग्रहण गर्ने क्षमता छ, तर यति भन्नु केवल शुष्क पाण्डित्य तथा घमन्डी ज्ञान दर्शाउनु मात्र हो। जुन व्यक्तिलाई ईश्वरको सत्ताप्रति विश्वास छैन, त्यही नै संसारको सबैभन्दा ठूलो अभागी हो; किनभने जीवनको जुन वास्तविक प्रयोजन उपभोग र महत्त्व छ उसले त्यसलाई नै गुमाएको छ । पशुहरूमा बुद्धि तथा सहजज्ञान-स्फूर्ति हुँदैन, त्यसैले ऊ ईश्वरलाई चिन्न सक्तैन, तर बुद्धि तथा सहजज्ञान-स्फूर्ति हुँदा-हुँदै पनि जो मनुष्य ईश्वरीय विश्वासदेखि पर रहन्छ, ऊ वास्तवमा आफ्नो ठूलो हानि गर्दछ । श्रुतिमा भनिएको छ–

इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति
न चेदिहावेदीन्महतो विनष्टिः ।
भूतेषु भूतेषु विचित्य धीराः
प्रेत्यास्माल्लोकादमृता भवन्ति ॥

अर्थात्– यसै जन्ममा ब्रह्मलाई चिन्न सकिए त ठीक छ, तर उसलाई यस जन्ममा चिन्न सकिएन भने ठूलो हानि छ । बुद्धिमान् मानिसहरू यसलाई समस्त प्राणिमात्रमा उपलब्ध गरी यस लोकबाट गएर अमर हुन्छन् ।

विज्ञानले यस विश्वको अद्भुत रचनाक्रमको विवेचना गरेर वास्तवमा धर्मको ठूलो सेवा गर्‍यो । विज्ञानले यो कुरा सिद्ध गरेको छ– विश्व परमाणुहरूद्वारा बनेको छ, प्रत्येक परमाणु (Atom) धनात्मक (Positive) र ऋणात्मक (Negative) विद्युच्छक्तिको मिश्रण हो र यो एक-एक सौर मण्डलको समान छ, जसमा अतिसूक्ष्म विद्युत्परमाणु (Electrons) आफ्ना अत्यन्त सूक्ष्म अन्तरङ्ग परमाणुहरू- (Protons)-को चारैतिर अति वेगले घुमिरहेको छ । यसप्रकार यो जड संसार गतिमय छ र यो गति विद्युद्विकिरण (Radiation) हो । बस, विज्ञानको विश्लेषण यहींसम्म पुगेर रोकिन्छ तथा विज्ञान यो बताउन असमर्थ छ– यो विद्युद्विकिरण के हो ? गतिको यो गतिशीलता कहाँबाट आयो ? र संसारको जुन नियमबद्धता देखिन्छ त्यो कहाँबाट आयो ? यो विश्वका सबै अंशहरूको आश्रय कसरी सिद्ध भयो । सर्वत्र सौन्दर्यको यो आश्चर्यजनक परिदर्शन कसरी भइरहेको छ ? तथा, यसभन्दा पनि ज्यादा आश्चर्यजनक कुरा, यो जीवन कसरी सुघटित भएको छ ? विज्ञान यी प्रश्नहरूको सामु मौन छ । यो विश्वको रहस्य त्यति नै आश्चर्यजनक छ, जति यसको सौन्दर्य छ । जीवनभन्दा पनि ज्यादा रहस्यमय एवम् आश्चर्यमय मन छ । यदि यस जड विश्वभित्र मन नभएको भए यसले आफूलाई कसरी व्यक्त गर्ने थियो ?

वाल्मीकि, व्यास तथा कालिदास वा शेक्सपियर, मिल्टन र गेटे, केवल विद्युच्छक्ति वा केवल प्राणतत्त्वबाट नै कसरी उत्पन्न हुन सक्ने थिए । मनभन्दा पनि आश्चर्यजनक वस्तु हो– प्रेम । यो प्रेम कहाँबाट उर्लन्छ, जो प्रेमास्पदलाई सुखी, सुरक्षित एवं निर्मुक्त गर्नको लागि आत्मोत्सर्ग गर्नमा दिव्य आनन्दको अनुभव गर्दछ । यसभन्दा पनि ज्यादा आश्चर्यजनक कुनै आदर्शको लागि प्रेमावेश हो, हृदयको त्यो उफ्राइ हो, जो रत्नजडित राजमुकुटभन्दा काँडाको आसनलाई बढी मूल्यवान् ठान्दछन् र सबैभन्दा आश्चर्यजनक छ– सनातन सौन्दर्य तथा प्रेममाथि प्रेमयोगीको आत्मोत्सर्ग । यो संसार यिनको दृष्टिमा **प्रेममय, प्रेमी र प्रेमास्पद** छ । के यी सबै कुराहरूबाट यो स्पष्ट हुँदैन कि अनन्त-असीम नै यस सान्त-ससीममा मिलेको छ । यद्यपि हामी त्यसलाई तबसम्म देख्न सक्तैनौं, जबसम्म हामी यस जन्म-मरणको चक्रमा बाँधिएका हुन्छौं । हाम्रो चारै-तिरका सङ्गीत गुन्जायमान भइरहेको छ, यसलाई रेडियोले नै उत्पन्न गरेको होइन ।

हो, यो सुन्न र बुझ्नको लागि आवश्यकता छ सूक्ष्म चेतनाको, तर यो चेतना पनि उनैको कृपाले प्राप्त हुन्छ । भगवान्‌ले पनि **श्रीमद्भगवद्गीतामा** भन्नुभएको छ– **दिव्यं ददामि ते चक्षुः पश्य मे योगमैश्वरम् ।**

मेरो यो विश्वास छ– जसरी भगवान् बुद्धि एवं वाणीभन्दा पर रहेर पनि विशुद्ध बुद्धि एवं वाणीमा आउन सक्तछन्, त्यसै गरी उनी चक्षु, श्रवण तथा स्पर्शको क्षेत्रमा पनि आउन सक्तछन् । उनी सबैमा सबै थोक हुन्, त्यसैले हामी न केवल उनको चिन्तन र कथन मात्र गर्न सक्तछौं, अपितु उनलाई देख्न पनि सक्तछौं र उनको वाणी सुन्न समेत सक्तछौं । उनको रूप अनेक र स्वर अनन्त छ । उनको कुनै एक रूप वा वाणीलाई सर्वोत्तम मान्नु मनुष्यको मिथ्याभिमान हो । तैपनि यो कुरा सत्य हो – संसारका दिव्य अपौरुषेय ग्रन्थहरू नै उनको वाणीका पहिचान हुन् । यदि यस्तो नभएको भए जोसुकै धोकेबाज एवं पाखण्डी व्यक्ति आफूलाई सिद्ध बताउँदै अज्ञान तथा अन्धविश्वास फैलाउन सक्तथ्यो । हाम्रो कर्तव्य त यति मात्र हो– आफ्नो शरीर, मन तथा इन्द्रिय-हरूलाई शुद्ध पारौं, किनभने यी भगवान्‌का मन्दिरका द्वार एवं प्राङ्गण हुन् । अनि हृदयको गर्भस्थित मन्दिरमा भगवान् प्रकट हुनु उनको आफ्नै इच्छामा निर्भर छ– **यमेवैष वृणुते तेन लभ्यस्तस्यैष आत्मा विवृणुते तनुं स्वाम्** (कठोपनिषत्) । चित्त-शुद्धिको लागि हामीले ईश्वरसँग प्रार्थना गर्नुपर्दछ– जीवनको ऐहिक सुखको लागि होइन अपितु मनको अचञ्चलता, प्रसन्नता एवं दृढताको प्राप्तिको लागि भगवान्‌को पवित्र नामको हामीले निरन्तर जप गर्नुपर्दछ तथा भगवान्‌को लक्षण, गुण एवम् उनका करुणामय लीलाकर्महरूको चिन्तन गर्नुपर्दछ– **जपेनैव तु संसिद्धयेद् ब्राह्मणो नाऽत्र संशयः ।**

हामीले अपौरुषेय ग्रन्थहरू तथा धर्मशास्त्रको अध्ययन गर्नुपर्दछ । **स्वाध्याय-योगसम्पत्त्या परमात्मा प्रकाशते ।** अस्तु ।

व्यक्तिगत अनुभवका विषय यति गुह्य एवं गोपनीय हुन्छन् कि तिनको सम्बन्धमा सामान्यतया कसैसँग आलोचना गर्ने प्रवृत्ति नै हुँदैन । मेरो व्यक्तिगत प्रकृति एकातिर जसरी विश्वासशील छ, अर्कोतर्फ त्यसै गरी संशयप्रवण छ । अतएव मेरो आफ्नो जीवनमा जे-जति उपलब्ध गरेको छु र गरिरहेको छु तिनलाई ज्यादै कठोरताका साथ सबै प्रकारका प्रमाणका कसीहरूमा नजाँचीकन मैले स्वयं कहिले पनि सत्य रूपमा ग्रहण गरेको छैनँ वा गर्दिनँ । मेरो विचारमा जे सत्य छ त्यो सदैव सत्य नै रहन्छ । अतः परीक्षा गर्नाले त्यसको चमक बढ्ने नै छ, घट्नेछैन ।

युक्ति तथा विचारको प्रमुख काम हो– असम्भावनालाई पर सार्नु । अर्थात् हृदय प्रिय वचन सुनेर स्वभावतः जुन विषयमा श्रद्धाशील हुन्छ, त्यो अयौक्तिक होइन अपितु सम्भावनीय हो, यति कुरा देखाउँदैमा युक्तिविचारको कार्य समाप्त हुन्छ । यसपछि साधन-प्रणालीद्वारा त्यसै श्रद्धालाई विषयीभूत, महापुरुषहरूका उपदेशहरू एवं युक्तिद्वारा समर्थित सत्यको रूपमा प्रत्यक्ष पार्नु आवश्यक छ । यस साधन-प्रणालीमा मूलतः योग नै सर्वप्रधान छ । कर्म, ज्ञान, भक्ति आदि यसकै सहायक साधनहरू हुन् । योगको अवलम्बनद्वारा जब साध्य तत्त्वलाई सम्पूर्ण रूपले प्रत्यक्ष गरिन्छ, तब सबै शङ्काहरू स्वतः दूर हुन्छन् । ज्ञाता र ज्ञेयबीचको भ्रामक भेद हटेपछि विशुद्ध ज्ञानको आकाशमा विशुद्ध चैतन्य-ज्योति स्वयमेव प्रतिष्ठित भएर अखण्ड स्वप्रकाश सत्ताको रूपमा स्थित हुन्छ । यसैले तर्क-वितर्क तथा शङ्का-उपशङ्काको जालबाट मुक्त भएर चाँडै नै कुनै एक साधनामा लीन भइहाल । यसैमा कल्याण छ । इति ।

मेरा परिचित धेरैजसो भावुक युवक भक्तजन यस्ता छन्, जो हिन्दू-धर्मको मौलिक संस्कृत ग्रन्थहरूसँग अनभिज्ञ हुँदा-हुँदै पनि आधुनिक भौतिक एवं व्यावहारिक विद्याहरूमा उच्च शिक्षा प्राप्त गरेका छन्, र संस्कृतका मौलिक धार्मिक साहित्यहरूको अध्ययन-अध्यापनको व्यवस्था स्कूल-कलेजहरूमा नभएको हुनाले गर्न पाएनन् । अब उनीहरू व्यवहार तथा गृहस्थी जीवनको जिम्मेवारीमा व्यस्त भएको हुँदा मौलिक ग्रन्थहरूको अध्ययन गर्ने समय निकाल्न असमर्थ छन् । यति हुँदा-हुँदै पनि धर्मको स्वरूप तथा आध्यात्मिक साधनाको लागि हृदयदेखि नै लालायित रहन्छन्, त्यस्तै जिज्ञासु पाठकहरूको लागि नै यो **धर्मविज्ञान**नामक ग्रन्थको सङ्कलन गरिएको छ । यसमा अत्यधिक अंश कल्याण, सन्मार्ग, अध्यात्मकल्पतरु आदि मासिक पत्रिकाहरूका तथा अन्यान्य भूतकालका विद्वान्हरू र महात्माहरूका उपदेशहरू एवं लेखहरूको सङ्कलन गरिएको छ । दुःखको कुरा छ– ती महापुरुषहरूमध्ये धेरैजसो आज यस संसारमा छैनन् । म ती सबैप्रति अत्यन्त आभारी छु तथा तिनको दिवङ्गत आत्माको अनन्त शान्तिको लागि कृतज्ञतापूर्वक भगवान्सँग प्रार्थना गर्दछु ।

यस सङ्कलनमा यथासम्भव धर्मको मौलिकताको संरक्षण गर्दै उदार नीति अपनाइएको छ । समयको माग एवम् उदारताको नाममा धर्मको मौलिकताको परित्याग मेरो विचारमा वाञ्छनीय हुँदैन । बीचको बाटो नै ठीक हुन्छ । यति सङ्कीर्ण नबन कि अरू मानिस तिम्रो नजीक नै नआऊन् र यति उदार पनि नबन कि अरूले तिम्रो

अत्यधिक उदारताको अनुचित लाभ उठाएर तिम्रै लागि अनेक समस्या उत्पन्न गरिदिऊन् । सबै धर्मप्रति आदर र आफ्नो धर्ममा दृढ आस्था एवं विश्वास राख्नु –यही नै मध्यम मार्ग हो ।

संस्कृतका प्रौढ विद्वान्हरूको लागि सम्भवतः यो ग्रन्थ ज्यादा आकर्षण-विन्दु नबन्ला, किनकि उनीहरूले मौलिक ग्रन्थहरूको अध्ययन-मनन गरिसकेका हुन्छन् । यस ग्रन्थको ज्यादाजसो उपयोग भौतिक तथा व्यावहारिक शिक्षा पाएका ती विद्वद्वर्गको लागि हुनेछ, जो वास्तवमा आफ्नो धर्म एवं संस्कृतिबारे आधुनिक भाषामै जानकारी चाहन्छन् । यस प्रकारका पाठकहरूको ऋषि-मुनिहरू तथा शास्त्र-वचनहरूमाथि विश्वास हुँदैन, त्यसैले यस ग्रन्थमा यस्ता प्रमाणहरू ज्यादा नदिएर केवल पदार्थ-विज्ञान तथा मानस-विज्ञानशास्त्रद्वारा सम्मत बुद्धिगम्य युक्तिहरू तथा जनसाधारणका अनुभवको आधारमा नै धर्म एवम् ईश्वरको विषयमा विचार गरिएको छ । मेरो विनम्र प्रार्थना यही छ– भौतिकवादको पक्षपात र दुराग्रहलाई छाडेर सार एवम् असारको विचार गरी सत्यलाई ग्रहण गरून् । केवल वैज्ञानिक र युक्ति-प्रधान दृष्टिकोण अँगालिएकोमा संस्कृतका आदरणीय विद्वान्हरूले क्षमा गर्नेछन् ।

भाषाको कठोरताको आभास ठाउँ-ठाउँमा हुनु सम्भव छ । यसका मुख्यतया दुई कारणहरू हुन सक्तछन् । पहिलो त मेरो आफ्नै कमजोरी र दोस्रो विवशता । मेरो गृहत्यागपछिको जीवनको तीन चौथाइ भाग हिमालयका हिमाच्छादित क्षेत्रहरू तथा पवित्र नदीका तटवर्ती जङ्गल तथा एकान्त स्थानहरूमा नै बिते र बितिरहेका छन् । मेरो बोली-चाली, खान-पान आदि धेरै मात्रामा ग्रामवासी व्यक्तिहरूबाट प्रभावित भएको छ । तिनीहरू शुद्ध भाषा त बोल्न सक्तैनन्, तर तिनको हृदय अन्य सभ्य मानिसहरूको भन्दा ज्यादा शुद्ध हुन्छ । ममा पनि भाषाको त्यही कमजोरी छ, त्यसको लागि म क्षमाप्रार्थी छु । दोस्रो कारण विवशताको विषयमा यही भन्नु छ– सबै धर्महरूको उपदेश प्रायः अनुशासनपूर्वक प्रबोधनात्मक शैलीमा दिइएको छ, विशेषतः हाम्रो धर्मको त यस्तै शैली छ, जस्तै– उठ्नुहोस्, जाग्नुहोस् नभनेर **उत्तिष्ठत, जाग्रत** अर्थात् उठ, जाग भनिएको छ । दुर्भाग्यवश यो बनावटी कुराहरूको युगले उपदेश एवं ज्ञानका यस्ता शब्दहरूलाई रूखो एवं कठोर भाषाको श्रेणीमा राखेको छ । म यस कमजोरी तथा विवशताको लागि समालोचक, आलोचक र विशेषतः घोचक-हरूसँग क्षमाप्रार्थी छु ।

म आशा गर्दछु– यस सङ्कलित ग्रन्थद्वारा आधुनिक समाजका धर्म तथा ईश्वरसित सम्बद्ध धेरैजसो सन्देशहरूको निराकरण हुनेछ र अनीश्वरवादको घोर अन्धकारतर्फ गइरहेका जनतालाई प्रकाश मिल्दछ ।

यस पुस्तकद्वारा धर्मजिज्ञासु एवं मुमुक्षु व्यक्तिहरूलाई धर्म तथा साधना-पथमा अग्रसर हुनमा सहायता मिलोस्, भगवान्सँग मेरो यही हार्दिक प्रार्थना छ । अब अन्तमा–

'मेरा गुरुदेव ! अब म आफ्नो अन्तिम अभिलाषाको साथै चुप लाग्न चाहन्छु । गुरुदेव ! तपाईंले त सदादेखि सदासम्म चुप रहन नै मन पराउनुभयो । शब्द र सङ्केत तपाईंलाई मनै पर्दैनन् । आजसम्म मैले तपाईंसँग जे-जति भनें, त्यो मेरो धृष्टता थियो । मैले अनेकौं पटक बितेका अनन्त जन्महरूमा तपाईंको यस अनादि, अनन्त मौन मुद्रालाई खलबल्याउने असफल चेष्टाहरू गरें, तर सबै व्यर्थ भए । अब त मेरो मन तपाईंसँग केही पनि भन्न चाहँदैन । त्यसको आवश्यकता पनि त छैन, किनकि बोल्नुको मतलब तपाईंलाई बिर्सनु नै त हो । हे सच्चिदानन्दमय ! तपाईंलाई बिर्सेर जीवनको आनन्द कहाँ पाइन्छ ? अनि हे देव ! तपाईंलाई नबिर्सीकन बोल्नु पनि कसरी ? **देवो भूत्वा देवं यजेत्**– देवपूजनको लागि पहिले आफै देव बन, तब मात्र उसको पूजा हुन सक्तछ । त्यसैले अब म पनि तपाईंजस्तै चूप लागेर पूर्ण मौन भएर, आफ्नो मनलाई पनि 'भयो, चूप लाग' भनेर तपाईंको यस जगदपवादाधिष्ठानरूप शुद्ध स्वरूपमा आफ्नो यस मौनावेष्टित मनलाई –तपाईंदेखि मलाई अलग्ग्याउने मनलाई– आफ्नो साथ-साथै एक बरफको टुक्रासम्म तपाईंको अनन्त समुद्रमा विलीन गरिदिन्छु । यही एक अन्तिम अभिलाषाको साथै यो सम्पूर्ण क्रिया-कलाप तपाईं शुद्धस्वरूपलाई अर्पण गर्दछु । अब मेरो लेख्ने-लेखाउने, गर्ने-गराउने, हराउने-पाउने काम सदाको लागि समाप्त हुनेछ ।' साथै पाठकहरूको लागि पनि श्रुति भन्दछ–

उत्तिष्ठत, जाग्रत, प्राप्य वरान् निबोधत ।
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गं पथस्तत् कवयो वदन्ति ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

卐

विषयसूची

९३. तन्मात्राहरूको अभ्यास ३३१

धर्म-विज्ञान

तृतीय खण्ड

ॐ

पाठकहरूलाई सम्भवतः स्मरण नै होला– यहाँसम्म **उपासना**को प्रसङ्ग चलिरहेको थियो । विचारको सुगमताको निमित्त **उपासना**लाई **भक्ति** र **योग** –यी दुवै रूपमा विभक्त गरिएको थियो । यहाँसम्म **भक्ति**बारे संक्षिप्त विचार गरियो । अब **योग**विषयमा केही लेख्ने प्रयत्न गरिन्छ ।

योग

हिन्दूशास्त्रमा **योग** शब्दको प्रयोग एक अत्यन्त व्यापक अर्थ र भावलाई लिएर अनेक स्थानहरूमा, विभिन्न प्रसङ्गहरूमा विभिन्न अर्थहरूलाई लिएर गरिएको छ । **योग** शब्दको मौलिक अर्थ के हो ? –यो एक विचारणीय विषय छ । **योग**को विषयमा ध्यान राख्नुपर्ने कुरा यो छ– त्यो एक दर्शन मात्र चाहिं होइन । त्यो त वृत्तिहरूको रूपमा फूलझरी समान प्रतिक्षण उपक्षय हुने जीवनीशक्तिको स्वरूपमा स्थिर भएर नित्य प्रकाशमान मणिको किसिमले स्वप्रकाश आत्माको स्वरूपको 'अनुभव' गर्ने एक विशेष कला हो । यसै कलाको वर्णन विभिन्न दृष्टिहरूबाट **श्रीमद्भगवद्गीतामा समत्वं योग-उच्यते, योगः कर्मसु कौशलम्** भन्दै गरिएको छ । तर यस कलाको पनि दार्शनिक आधार हुनुपर्छ । यसै दृष्टिले जसरी न्याय (तर्क) कला हुँदा-हुँदै पनि दर्शनहरूमा समाविष्ट भएको छ, त्यसरी नै योगको गणना दर्शनहरूमा गरिएको छ, तर यसको व्याख्या केवल शुष्क पाण्डित्यको सहाराले हुन सक्तैन, किनभने यो एक प्रयोगात्मक अनुभवगम्य स्वयंवेद्य विद्या हो, जसको निमित्त दीर्घकालिक निरन्तर अभ्यासको आवश्यकता छ ।

योग साङ्ख्यको नै क्रियात्मक रूप हो । त्यसकारण दार्शनिक आधाररूप **साङ्ख्यदर्शन**को सृष्टिक्रम आदिको संक्षिप्त विचार गर्नु आवश्यक छ । पहिले विचार

गरौं कि दर्शनहरूका चार प्रतिपाद्य विषयहरूमा साङ्ख्यका मुख्य सिद्धान्त कुन-कुन हुन्–

१. **हेय**– त्याज्य जो दुःख छन्, ती तीन किसिमका दुःख पुऱ्याउँछन्– **१. आध्यात्मिक** अर्थात् आफूभित्रको शारीरिक दुःख, जस्तै जरो आदि, या मानसिक दुःख, जस्तै राग, द्वेष आदिको वेदना २. **आधिभौतिक** अर्थात् कुनै अन्य प्राणीहरूबाट कष्ट आइपर्नु र ३. **आधिदैविक** अर्थात् कुनै दिव्य शक्ति अर्थात् यक्ष, गन्धर्व या बिजुली आदिबाट दुःख हुन जानु । यिनलाई हटाउने साधन यद्यपि वर्तमान छन् र श्रौत स्मार्त कर्महरूद्वारा यिनको प्रतीकार हुन्छ, तथापि यिनको बीज बनि नै रहने हुनाले यिनको नितान्त अभाव हुँदैन ।

२. **हेयहेतु**– यस दुःखको जरो अज्ञान, अविवेक र अविद्या हो । जति-जति अज्ञान टाढा हुँदै जान्छ, त्यति-त्यति नै दुःखको अभाव हुँदै जान्छ । त्यसकारण–

३. **हान**– दुःखको नितान्त अभाव अज्ञान अर्थात् अविद्याको सर्वथा नाश हुनु हो । उपनिषत्हरूको पनि यही सिद्धान्त छ– जस्तै **अविद्याया अपाय एव हि परप्राप्तिर्नाऽर्थान्तरम्** । अर्थात् अविद्याको निवृत्ति नै परमात्माको प्राप्ति हो, यसभन्दा भिन्न अरू कुनै वस्तु छैन । (मुण्डकोपनिषत् १।१।५ शाङ्करभाष्य) ।

४. **हानोपाय**– यो सबै तत्त्वहरूको विवेकपूर्ण यथार्थ ज्ञान हो । जुन-जुन तत्त्वको यथार्थ ज्ञान हुँदै जान्छ, त्यस-त्यस तत्त्वको दुःखको निवृत्ति हुँदै जान्छ । सारा तत्त्वहरूको विवेकपूर्ण ज्ञान भएमा सारा दुःखको निवृत्ति भइहाल्छ । (तत्त्वहरूको यथार्थ ज्ञान समाधिद्वारा नै आफ्ना-आफ्ना भूमिहरूमा हुन सक्छ, व्युत्थानदशामा हुने होइन) ।

पञ्चविंशतितत्त्वज्ञो यत्र तत्राऽऽश्रमे वसेत् ।
जटी मुण्डी शिखी वाऽपि मुच्यते नाऽत्र संशयः ।।

–गौडपादाचार्य

जड तत्त्वका चौबीस मुख्य विभाग हुन सक्छन् र चेतन तत्त्व पुरुष जड तत्त्वको सम्बन्धले जीव, ईश्वर र आफ्नो शुद्ध स्वरूपले परमात्मतत्त्व भनिन्छ । परमात्मतत्त्व अन्तिम ध्येय अथवा हान हो । सारा तत्त्वहरूको विवेकपूर्ण यथार्थ ज्ञान भएपछि त्यहीं पुग्नु छ । त्यसकारण साङ्ख्यले त्यसको परीक्षा गर्नु आवश्यक ठानेन । अन्य पच्चीस तत्त्वहरूलाई यसप्रकार उल्लेख गरेको छ–

अष्टौ प्रकृतयः, षोडश विकाराः, पुरुषः ।

आठ प्रकृतिहरू, सोह्र विकार र पुरुष । यी यसप्रकार छन् –

मूलप्रकृतिरविकृतिर्महदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त ।
षोडशकस्तु, विकारो न प्रकृतिर्न विकृतिः पुरुषः ॥

(आठ प्रकृतिहरूमध्ये) मूल प्रकृति विकृति होइन, अर्थात् कारण द्रव्य स्वयं कसैको विकार-विकृत परिणाम-कार्य होइन । शेष सात महत्तत्त्व आदि (महत्तत्त्व, अहङ्कार र पाँच तन्मात्राहरू) प्रकृति-विकृति दुवै हुन्, अर्थात् महत्तत्त्व मूलप्रकृतिको विकृति र अहङ्कारको प्रकृति, अहङ्कार महत्तत्त्वको विकृति र पाँच तन्मात्राहरू तथा एघार इन्द्रियहरूको प्रकृति हो । पाँच तन्मात्राहरू अहङ्कारको विकृति र पाँच स्थूल भूतहरूका प्रकृति हुन् । अन्य सोह्र विकृतिहरू (पाँच स्थूल भूत र एघार इन्द्रियहरू) केवल विकृति हुन्, कसैको प्रकृति हैन । यद्यपि सम्पूर्ण स्थूल वस्तुहरू यिनै पाँच स्थूल भूतहरूका काम हुन्, तर तिनीहरूले आफ्नो विकृत परिणामभन्दा अगाड कुनै नयाँ तत्त्व कारणरूप भएर बनाउँदैनन् । पुरुष न प्रकृति हो ,न विकृति अर्थात् न त्यो स्वयं कसैको विकृत परिणाम हो, न त्यसबाट कुनै विकृत परिणाम उत्पन्न हुन्छ ।

सृष्टिक्रम

प्रकृतेर्महांस्ततोऽहङ्कारस्तस्माद् गणश्च षोडशकः ।
तस्मादपि षोडशकात् पञ्चभ्यः पञ्चभूतानि ॥

–साङ्ख्यकारिका २२

मूल प्रकृतिबाट महत्तत्त्व, महत्तत्त्वबाट अहङ्कार, अहङ्कारबाट सोह्रको समूह अर्थात् पञ्च तन्मात्राहरू र एघार इन्द्रियहरू, यी सोह्रमध्ये जो तन्मात्राहरू छन्, तिनबाट पाँच स्थूल भूत उत्पन्न हुन्छन् ।

न्याय-वैशेषिक तथा साङ्ख्य र योगका सिद्धान्तहरूमा तुलना– यसप्रकार जहाँ न्याय र वैशेषिकले जड-द्रव्यहरूमा पृथ्वी, जल, अग्नि र वायुको परमाणु तथा मनको अणु (अति सूक्ष्म) र आकाश, दिशा तथा काललाई विभु–व्यापक रूपले निरवयव र नित्य मानेको छ, साङ्ख्य र योगले तिनमध्ये काल र दिशालाई जडतत्त्वमा सम्मिलित गरेका छैनन्, किनभने यी वास्तविक तत्त्व होइनन्, न प्रकृति हुन्, न विकृति, न पुरुषको सरह प्रकृति र विकृति दुइटैबाट भिन्न कुनैं चेतन पदार्थ नै । साङ्ख्य र योगको मतमा यी दुवै एक क्रमबाट अर्को क्रममा र एक स्थानबाट अर्को स्थानमा परत्व, अपरत्व

(अगाडि-पछाडि, नजीक र टाढा) बताउनाका निमित्त केवल बुद्धिद्वारा निर्माण भएका वस्तु हुन्, स्वयम् आफ्नो कुनै अस्तित्व राख्दैनन् ।

मनको स्थानमा अहङ्कार र पृथ्वी, जल, अग्नि तथा वायुका परमाणुहरूको स्थानमा तन्मात्राहरू र तिनलाई अवकाश दिने आकाशको स्थानमा महत्तत्त्व हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा मूल प्रकृतिलाई मान्ने आवश्यकता पर्दैन । किनभने तन्मात्राहरू अणु हुनाले र महत्तत्त्व विभु हुनाले अन्य कुनै समवायी अर्थात् उपादान कारणको अपेक्षा राख्दैन; तर जहाँबाट न्याय-वैशेषिकले स्थूल सृष्टिको क्रम देखाएको छ, त्यहाँबाट साङ्ख्यमूल जड तत्त्वको खोजीमा सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम सृष्टिको क्रमतर्फ गएको छ । जुन जड तत्त्वको अन्तर्गत विभु र अणु दुवै प्रकारका जड पदार्थ छन्, त्यो सबभन्दा पहिला जड तत्त्व तीन गुण हुन्; सत्त्व, रजस् र तमस् ।

तीन गुण– आठै प्रकृतिहरू र सोह्र विकृतिहरू सत्त्व-रजस्तमोगुणरूप नै हुन् । न्याय र वैशेषिकमा जुन प्रकारले द्रव्यहरूका चौबीस गुण (धर्म) बताइएका छन्, त्यसै प्रकारले यी तीनै गुण कुनै द्रव्यका गुण (धर्म) होइनन्, तर स्वयं द्रव्य (धर्मी) हुन्; जसको संयोग-वियोगले सारा सृष्टिको उत्पत्ति, स्थिति र प्रलय हुन्छ । यिनलाई गुण किन भनेको भने चेतन र जड तत्त्वमा पुरुष चेतन तत्त्व नै मुख्य हो र यी जड तत्त्व गौण हुन्, अथवा जुन प्रकारले तीन धागाहरूबाटेर एउटा डोरी बनाइएको हुन्छ, त्यसै प्रकारले जड तत्त्व तीन गुण अर्थात् तीन पोया हुन्, जसबाट सारा सृष्टि रचिएको छ।

प्रीत्यप्रीतिविषादात्मकाः प्रकाशप्रवृत्तिनियमार्थाः ।
अन्योन्याभिभवाश्रयजननमिथुनवृत्तयश्च गुणाः ॥

–साङ्ख्यकारिका १२

गुण सुख-दुःख र मोहस्वरूप हुन्, प्रकाश प्रवृत्ति र रोक्ने सामर्थ्यवाला हुन्, एक-अर्कालाई दबाउने, सहारा दिने, प्रकट गर्ने र सँगसँगै बस्ने कर्मवाला हुन् ।

गुणहरूको स्वरूप– सत्त्वगुण सुखस्वरूप छ, रजोगुण दुःखस्वरूप छ र तमोगुण मोहस्वरूप छ ।

गुणहरूको सामर्थ्य– सत्त्वगुण प्रकाश गर्न समर्थ छ, रज प्रवृत्ति गर्न र तम रोक्न ।

गुणहरूको काम – गुणले एक-अर्कालाई थिच्छ। जब सत्त्वगुण प्रधान हुन्छ, तब रज र तमलाई थिचेर सुख प्रकाशादि आफ्ना धर्महरूद्वारा शान्त वृत्ति उत्पन्न

गराउँछ । जब रज प्रधान हुन्छ, तब सत्त्व र तमलाई थिचेर दुःख प्रवृत्ति आदिबाट घोर वृत्तिको उत्पत्ति हुन्छ। यस्तै प्रकारले तम प्रधान हुँदा सत्त्व र रज दब्न गई आलस्य, सुस्ती आदिबाट मोहवृत्तिको उत्पत्ति हुन्छ । यी तीनै गुण एक-अर्कामा आश्रित छन् । रज र तमका सहाराले सत्त्व प्रकाश प्रकट गर्छ र प्रकाशद्वारा रज-तमको उपकार पनि हुन्छ। यस्तै प्रकारले रज-तम पनि अन्य दुईको सहारा लिन्छन् र उपकार पनि गर्छन् ।

तीनै गुण एक-अर्कालाई प्रकट गर्छन् । स्थित वस्तु क्रियायुक्त र क्रियायुक्तचाहिं प्रकाशयुक्त हुन्छ । यसप्रकार तम रजलाई र रज तमलाई प्रकट गर्दछ ।

एक गुण अन्य दुईका साथ रहन्छ, कहिल्यै अलग्ग हुँदैन । सबै एक-अर्काका जोडा हुन्, सब सर्वत्र छन्, व्यापक छन् । रजको जोडा सत्त्व हो, सत्त्वको रज; यसै प्रकारले तमको सत्त्वरज जोडा हुन्, र दुवै सत्त्व र रजको तम जोडा (साथी) हो । यिनको स्वरूपबाट कुनै पहिलो संयोग उपलब्ध हुँदैन र कहिल्यै वियोग पनि उपलब्ध हुँदैन ।

सत्त्वं लघुप्रकाशकमिष्टमुपष्टम्भकं चलं च रजः ।
गुरुवरणकमेव तमः प्रदीपवच्चार्थतो वृत्तिः ॥

–साङ्ख्यकारिका १३

सत्त्व हलुको र प्रकाशक मानिएको छ; रज उत्तेजक र चल; अनि तम गह्रुँगो र अवरोधक छ। बत्तीको झैं (एक) उद्देश्यसँग यिनको काम हुन्छ ।

गुणहरूको धर्म– सत्त्व हलुको र प्रकाशक छ, त्यसैले सत्त्वप्रधान पदार्थ हलुका हुन्छन् । हलुका हुनाले आगोको ज्वाला माथितिर उठ्छ, वायु तेर्सो चल्छ, इन्द्रियहरू छिटो काम गर्दछन् । सत्त्वको प्रधानताले गर्दा अग्निमा प्रकाश छ; यसै प्रकारले इन्द्रिय र मन पनि प्रकाशशील छन् । सत्त्व र तम स्वयं अक्रिय छन्, त्यसैले आफ्ना-आफ्ना काम गर्न असमर्थ छन् । रज क्रियाशील हुनाले अन्य गुणलाई उत्तेजना दिन्छ र आफ्नो-आफ्नो काममा प्रवृत्त गराउँछ । जब शरीर रजःप्रधान हुन्छ, तब उत्तेजना र चञ्चलता बढ्न थाल्छ । रजस् चलस्वभाव हुनाले हलुको सत्त्वलाई प्रवृत्त गराउँछ । तर तमस् गह्रुँगो हुनाले रजलाई रोकिदिन्छ । जब शरीर तमःप्रधान हुन्छ, तब शरीर गह्रुँगो हुन्छ र काममा प्रवृत्त हुँदैन ।

परस्परविरोधी भए पनि गुणहरूको उद्देश्य एउटै छ । सत्त्व हलुका छ, तम गह्रुँगो छ। तमले स्थिरता ल्याउँछ, रजले उत्तेजित गर्छ । यसप्रकार तीनै गुण परस्परविरोधी छन्, तर बत्तीसरह यिनको प्रवृत्ति एउटै प्रयोजनको निमित्त छ। जस्तो किसिमबाट बत्ती र तेल विरोधी भए तापनि अग्निसँग मिलेर प्रकाशको प्रयोजन सिद्ध गर्छन्, त्यस्तै प्रकारले सत्त्व, रज र तम परस्परविरोधी हुँदा-हुँदै पनि एउटाले अर्काको अनुकूल कार्य गर्छन् । प्रत्येक पदार्थमा तीनै गुण पाइन्छन् । हरएक पदार्थ सुख-दुःख र मोहको उत्पादक हो। यसबाट सिद्ध हुन्छ– उसमा सुख-दुःख र मोह उत्पन्न गर्न सक्ने तीन प्रकारका द्रव्य विद्यमान छन् । ती नै सत्त्व, रज र तम हुन् । लघुता, प्रीति, तितिक्षा, सन्तोष, प्रकाश आदि सुखका साथ उदित हुन्छन् । त्यसकारण यी सत्त्वगुणका परिणाम हुन् । यस्तै किसिमले दुःखका साथै चञ्चलता, उत्तेजकता आदि र मोहका साथ निद्रा, गुरुता आदि हुन्छन् । त्यसैले यी क्रमशः रज र तमका परिणाम हुन् ।

गुणहरूका परिणाम– चेतन तत्त्व कूटस्थ नित्य छ र जड तत्त्व 'गुण' परिणामी नित्य छ, एक क्षण पनि परिणामविना रहन सक्तैन । परिणाम साङ्ख्य र योगको पारिभाषिक शब्द हो; जुन परिवर्तन अर्थात् बदलिनुको अर्थमा प्रयुक्त हुन्छ । परिणामको लक्षण एक धर्मलाई छाडेर अर्को धर्म धारण गर्नु हो । यो परिणाम दुई प्रकारको हुन्छ। एक सरूप अर्थात् सदृश परिणाम, दोस्रो विरूप अर्थात् विसदृश परिणाम। जस्तै ,जब दूधकै अवस्थामा रहँदा पनि त्यसको परिणाम स्थिर रहँदैन, चलायमान नै रहन्छ। यस अवस्थामा दूधमा दूध नै रहिरहने परिणाम रहन्छ। यसलाई **सदृश** अर्थात् **सरूप परिणाम** भन्दछन् । दूधमा जोरन परेपछि दही बन्ने परिणामलाई **विरूप** अथवा **विसदृश परिणाम** भन्छन् । विरूप अर्थात् विसदृश परिणाम त प्रत्यक्ष हुन्छ, तर त्यो प्रत्यक्षबाट सरूप अथवा सदृश परिणाम अनुमानद्वारा थाहा पाइन्छ। यस्तै किसिमले तीनै गुणहरूको पृथक्-पृथक् आफ्नो सरूपमा अर्थात् सत्त्व सत्त्वरूपले, रजस् रजस्रूपले, तमस् तमस्रूपले प्रवृत्त हुनु अर्थात् सत्त्वको सत्त्वमा, रजस्को रजस्मा र तमस्को तमस्मा जुन परिणाम छ त्यो **सदृश परिणाम** हो । यो गुणहरूको **साम्यावस्था** हो । यसैलाई मूल प्रकृति, प्रधान, अव्यक्त भन्दछन्– जो सारा जड तत्त्वको मूल कारण हो। जब ती नै जम्मा भएर एकले अर्कोलाई दबाई परिणाममा प्रवृत्त हुन्छन्, त्यसलाई **विरूप परिणाम** भन्छन् । यसलाई गुणहरूको **विषम परिणाम** भन्छन् ।

महत्तत्त्वदेखि लिएर पाँचौं स्थूलभूत पर्यन्त २३ तत्त्व ती नै गुणहरूका **विषम परिणाम** नै हुन्, जुन सब प्रकृतिका काम हुन्; उनको अपेक्षा यी सब विकृति र व्यक्त हुन् ।

यद्यपि आ-आफ्ना विकृतिहरूको अपेक्षा महत्त्व, अहङ्कार एवं पाँचै तन्मात्रा-हरू अव्यक्त र प्रकृति हुन्, तर मूल प्रकृतिको अपेक्षाले सबै व्यक्त र विकृति हुन् । यहाँ यो कुरा पनि बुझ्नै पर्छ – जुन-जुन विकृति प्रत्यक्ष हुँदै जान्छ, त्यो त्यो प्रत्यक्षबाट त्यसको प्रकृतिको अनुमान गरिन्छ । समाधिद्वारा सबभन्दा अन्तमा गुणहरूको सबभन्दा पहिला विषम परिणाम महत्तत्त्वको विवेकख्यातिद्वारा साक्षात्कार हुन जान्छ । त्यस साक्षात्कारबाट अनुमानद्वारा गुणहरूको सबभन्दा प्रथम साम्य-परिणामले युक्त अवस्थाको ज्ञान हुन्छ । गुणहरूको साम्य तथा विषम परिणाम दुवै अनादि हुन् । साङ्ख्यको यस सिद्धान्तलाई **परिणाम-वाद** भन्दछन्, अर्थात् यो सारा सृष्टि गुणहरूकै परिणाम हो ।

न्याय र वैशेषिकको विपरीत साङ्ख्य र योगमा सुख, दुःख, इच्छा, द्वेष, ज्ञान र प्रयत्न बुद्धि-(चित्त अर्थात् अन्तःकरण)-को धर्म मानिएका छन् र यो बुद्धि पुरुषभन्दा पृथक् एक जड तत्त्व हो। पुरुष केवल चेतनस्वरूप छ। बुद्धि (चित्त अथवा अन्तःकरण) उसको गुण होइन, तर त्यसभन्दा पृथक् त्यसको दृश्य अथवा स्व हो । त्यो उसको द्रष्टा अथवा स्वामी हो, त्यसको पुरुषका साथै आसक्ति तथा अविवेकपूर्ण संयोग भएपछि उसका गुण पुरुषमा अविवेकद्वारा आरोपित हुन्छन् ।

सृष्टि–उत्पत्ति– गुण सारा सृष्टिका समवायी अर्थात् उपादान कारण हुन् । गुणको विशेष परिणाम, जसबाट तत्त्वमा पृथक्ता हुन्छ, साधारण असमवायी कारण हो । चेतनस्वरूप पुरुष व्यष्टि रूपले र पुरुष-विशेष समष्टि रूपले आफ्नो नजीक पर्नाले चुम्बकसमान ज्ञान, व्यवस्था तथा नियमपूर्वक जड गुणहरूको विषम परिमाणमा निमित्त कारण हो। यस विषम परिणामको प्रयोजन पुरुषको भोग र अपवर्ग हो, किनभने यो पुरुषकै सन्निधिबाट पुरुषको नै ज्ञानमा परार्थ अर्थात् पुरुषकै लागि ज्ञान, नियम र व्यवस्थापूर्वक भइरहेछ ।

त्रिगुणात्मक जड-तत्त्व र पुरुष दुइटै अनादि हुन्; त्यसैले यिनको पुरुषका साथ सन्निधिमात्र संयोग, साम्य-परिणाम, विषंम परिणाम तथा पुरुषका भोग र अपवर्गको प्रयोजन पनि अनादि हुन्। अनादिको अभिप्राय कालको सीमाभन्दा पनि टाढा हुनु हो र काल कुनै वास्तविक वस्तु होइन, विषम परिणामपछिका क्रमहरूको परत्व र अपरत्व बुझाउन केवल बुद्धिले निर्माण गरेको पदार्थ हो ।

पुरुष-बहुत्व– साङ्ख्यले जहाँ पुरुषलाई अनेक मानेको छ । त्यहाँ केवल व्यष्टि अस्मिताको अपेक्षाले हो । चेतन तत्त्वबाट प्रतिविम्बित व्यष्टि चित्त (महत्तत्त्व) जसमा अहङ्कार बीजरूपले लुकेको हुन्छ, त्यसको नाउँ हो **व्यष्टि अस्मिता** । वास्तवमा अव्यक्त प्रधान प्रकृतिसदृश पुरुष पनि सङ्ख्यारहित छ। जुन प्रकारले बुद्धि-(चित्त अर्थात् अन्तःकरण)-को धर्म सुख-दुःख, प्रेतभाव, क्रिया आदि पुरुषमा आरोपित गरिएका छन्, त्यस्तै प्रकारले अस्मिताको बहुत्व पुरुषमा आरोप मात्र हो, किनभने बुद्धि (चित्त अर्थात् अन्तःकरण) चेतनद्वारा प्रतिविम्बित भएर नै चेतनजस्तो प्रतीत हुने हुन्छ। जस्तै एउटै सूर्य अनेक जलाशयहरूमा प्रतिविम्बित भएर ती जलाशयहरूको प्रतिविम्बको अपेक्षाले अनेक भएको भन्नुपर्छ, त्यस्तै प्रकारले एकै चेतन तत्त्व अनेक चित्तरूप जलाशय-हरूमा तिनको सङ्ख्याको अपेक्षाले अनेक कहिन्छ। जब त्रिगुणात्मक, परिणामी, सक्रिय जड तत्त्व आफ्नो अव्यक्त रूपमा सङ्ख्यारहित छ, तब गुणातीत, अपरिणामी, निष्क्रिय चेतन तत्त्वको शुद्ध ज्ञानस्वरूपमा, जुन अव्यक्तभन्दा पनि सूक्ष्मतर छ, सङ्ख्याको सम्भा-वना कसरी हुन सक्छ ! पुरुषमा अनेकत्वको आरोप अस्मिताक्लेशको अहंवृत्तिका साथ आरम्भ हुन्छ र विवेकख्यातिद्वारा यस अहंवृत्तिको अभावबाट निवृत्त हुन्छ, किनभने अहङ्कार नै अहम्भावद्वारा भिन्नताको सूचक हो । भाव यो हो – स्वरूपस्थिति अथवा कैवल्यको अवस्थामा बुद्धि-(चित्त अर्थात् अन्तःकरण)-को संयोग नभएमा उसको धर्म सुख-दुःख, क्रिया आदिको सदृश बहुत्व-(संख्या)-को पनि अभाव हुन जान्छ ।

जन्ममरणकरणानां प्रतिनियमादयुगपत् प्रवृत्तेश्च ।
पुरुषबहुत्वं सिद्धं त्रैगुण्यविपर्ययाच्चैव ॥

–साङ्ख्यकारिका १८

जन्म, मरण र करणहरू-(अन्तःकरण, इन्द्रियहरू)-का अलग-अलग नियमले एकसाथ प्रवृत्त नहुनाले र तीनै गुणहरूका भेदले पुरुष अनेक हुनु सिद्ध छ ।

अर्थात् सबै पुरुष न एकसाथ जन्म लिन्छन्, न एकसाथ मर्छन्, उनको अलग-अलग जन्म-मरण हुन्छ । यस्तै प्रकारले करणहरूमा पनि भेद छ– कोही अन्धो छ, कोही बहिरो छ, कोही लँगडो छ, सब एकनासका छैनन्, सबैमा एकनासको प्रवृत्ति पनि छैन, अर्थात् सबै एकै समयमा कर्म गर्दैनन् । जब एउटा सुत्छ, तब अर्को बिउँझेको हुन्छ, फेरि अर्को हिँड्दछ इत्यादि । सबैको गुण पनि एकनासको हुँदैन । कोही सत्त्वगुणी छ त कोही रजोगुणी र कोही तमोगुणी । तर यो अनेकतत्व-(सङ्ख्या)-बद्ध पुरुषहरूको चाहनाले

हुन्छ, मुक्त पुरुषहरूको चाहनाले हुने होइन । किनभने जन्म-मरण, इन्द्रियदोष र सत्त्वगुणी, रजोगुणी र तमोगुणी हुनु इत्यादि जो पुरुषको अनेकत्वका साधन हुन् र अन्तःकरणका धर्म हुन् शुद्ध चेतन तत्त्वको यी सब केही पनि होइनन् ।

वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव ।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ।।

–कठोपनिषत्

जस्ता प्रकारले एउटै वायु नाना भुवनहरूमा प्रविष्ट भएर उनको प्रतिरूप भइरहेछ, त्यस्तै प्रकारले एउटै सर्वभूतहरूको अन्तरात्मा (चेतन तत्त्व) नाना प्रकारका रूपहरूमा प्रतिरूप (उनको रूपजस्तै) भइरहेछ र ऊभन्दा बाहिर पनि छ ।

उपद्रष्टानुमन्ता च भर्ता भोक्ता महेश्वरः ।
परमात्मेति चाऽप्युक्ता देहेऽस्मिन् पुरुषः परः ।।

–श्रीमद्भगवद्गीता १३।२२

पुरुष (चेतन तत्त्व) यस शरीरमा स्थित भए तापनि पर अर्थात् यो त्रिगुणात्मक प्रकृतिबाट सर्वथा अतीत नै छ। (केवल) यथार्थ सम्मति दिने भएकोले अनुमन्ता, सबैलाई धारण गर्ने हुनाले भर्ता, जीवरूपले भोक्ता, ब्रह्मादिहरूका पनि स्वामी भएकोले महेश्वर र आफ्नो शुद्ध चेतन ज्ञानस्वरूपले परमात्मा हो भनिएको छ ।

य एवं वेत्ति पुरुषं प्रकृतिं च गुणैः सह ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि न स भूयोऽभिजायते ।।

–श्रीमद्भगवद्गीता १३।२३

यसप्रकार पुरुषलाई र गुणहरूका साथ प्रकृतिलाई जो मनुष्य तत्त्वले (समाधिद्वारा अन्तर्मुख भएर अर्थात् विवेकख्यातिद्वारा) जान्दछ, त्यो सब प्रकारले व्यस्त हुँदाहुँदै पनि पुनर्जन्ममा प्राप्त हुँदैन । अस्तु ।

अन्तःकरण अनेक छन् । त्यसकारण अन्तःकरणको अपेक्षाले पुरुषमा अनेकत्व विकल्पले मानिएको छ । पुरुष तथा अन्तःकरण आदिमा विवेक-भेदज्ञान नहुनाले जसरी उनका अन्य सबै धर्म पुरुषमा अज्ञानद्वारा आरोपित हुन्छन्, त्यस्तै किसिमले उनको धर्म अनेकत्व (सङ्ख्या) पनि अज्ञानद्वारा पुरुषमा आरोपित हुन्छ; यो अन्योन्याध्यास हो । विवेकज्ञानको पश्चात् स्वरूपस्थितिको अवस्थामा जसै चित्तको निरोध भएर

उसका सारा धर्मक्रिया आदिको अभाव हुन्छ तत्काल अनेकत्व-(सङ्ख्या)-को पनि अभाव हुन पुग्छ।

पुरुषबन्ध र मोक्ष— बन्ध र मोक्ष पनि वास्तवमा चित्तमा भएको प्रकृतिको कार्य हो। पुरुष सदा स्वयं स्वरूपतः असङ्ग छ; त्यो न बद्ध छ, न मुक्त।

तस्मान्न बध्यतेऽद्धा न मुच्यते नाऽपि संसरति कश्चित्।
संसरति बध्यते मुच्यते च नानाश्रया प्रकृतिः॥

—साङ्ख्यकारिका ६२

त्यसकारण साक्षात् न कोही बद्ध हुन्छ, न कोही मुक्त हुन्छ, न कोही जन्मान्तरमा घुम्दछ। प्रकृति नै नाना (देव, मनुष्य, पशु आदि शरीरमा) आश्रय लिएर घुम्दछे, बाँधिन्छे र मुक्त हुन्छे।

प्रकृतेः क्रियामाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः।
अहङ्कारविमूढात्मा कर्ताऽहमिति मन्यते॥
तत्त्ववित् तु महाबाहो गुणकर्मविभागयोः।
गुणागुणेषु वर्तन्त इति मत्वा न सज्जते॥

—श्रीमद्भगवद्गीता ३।२७–२८

सम्पूर्ण कर्म प्रकृतिका गुणहरूद्वारा भएका छन् (तैपनि अहङ्कारले मोहित अन्तःकरण भएको पुरुष 'म कर्ता हुँ' भन्ठान्दछ। तर हे महाबाहो! गुणविभाग (५ स्थूल भूत, ५ तन्मात्राहरू, ५ कर्मेन्द्रियहरू, ५ ज्ञानेन्द्रिय, ५ शब्दादि विषय, मन, (अहङ्कार, बुद्धि र चित्त) र कर्मविभाग-(यिनका पारस्परिक चेष्टाहरू)-को तत्त्व जान्ने ज्ञानी पुरुषहरू सम्पूर्ण गुण गुणहरूमा चलिरहेछन् भन्ने थाहा पाई आसक्त हुँदैनन्।

अज्ञान जुन बन्धनको कारण र ज्ञान जुन मोक्षको कारण छ तथा धर्म-अधर्म जुन संसारमा कारण हुन्—यी सब बुद्धिकै धर्म हुन्। यिनको साक्षात् सम्बन्ध बुद्धिसँग छ, किनभने परिणाम बुद्धिमा हुन्छ, अपरिणामी पुरुषमा हुँदैन। यसकारण यिनका फल बन्ध, मोक्ष र संसारको पनि साक्षात् सम्बन्ध बुद्धिसित नै छ। पुरुष सदा बन्ध, मोक्ष र संसारमा पनि एकरस रहन्छ। बुद्धिमा भेद हुन्छ। अज्ञानमा बुद्धिको जुन अवस्था हुन्छ, ज्ञानमा भने त्यो त्यसभन्दा भिन्न भइहाल्छ। पुरुष बुद्धिको द्रष्टा भएको हुनाले बुद्धिको आकारदेखि आफूलाई भिन्न नसम्झने भएकोले ती अवस्थाहरूलाई आफ्ना अवस्था सम्झन्छ,

तर वास्तवमा यी अवस्थाहरू उसका होइनन्, बुद्धिका हुन् । त्यसकारण बन्ध, मोक्ष र संसारको सम्बन्ध बुद्धिसँग छ, जो प्रकृतिको नै रूपान्तर हो । माथि बताइएअनुसार बुद्धिको पुरुषका साथ परम्परादेखि सम्बन्ध छ । त्यसकारण बुद्धिका यी धर्महरू पुरुषमा आरोपित गरिएका छन्, जस्तै योद्धाहरूको हार-जीत राजाको हार-जीत सम्झिन्छ । प्रकृतिले आफूलाई कसरी बाँध्दछ-छुटाउँछ– कारिकाकार यसरी बताउँछन्–

रूपैः सप्तभिरेव तु बध्नात्यात्मानमात्मना प्रकृतिः ।
सैव च पुरुषार्थं प्रतिविमोचयत्येकरूपेण ॥

– साङ्ख्यकारिका ६३

प्रकृति स्वयम् आफूलाई सात रूपहरू (धर्म, अधर्म, अज्ञान, वैराग्य, अवैराग्य, ऐश्वर्य र अनैश्वर्य) आफूमा बाँध्छिन् र फेरि तिनै पुरुषार्थका निमित्त (पुरुषको परम प्रयोजन मोक्ष-सम्पादन गर्न) एकरूप - (ज्ञानरूप) - बाट (आफूलाई) उम्काउँछिन् । जुन ज्ञानद्वारा प्रकृति आफूलाई मुक्त गराएर मोक्ष प्राप्त गर्छिन्, त्यो हो सात्त्विक ज्ञान, राजस अथवा तामस होइन । **श्रीमद्भगवद्गीता** अठारौं अध्यायमा ज्ञानका तीन भेदको उल्लेख यसप्रकार भएको छ–

ज्ञानं कर्म च कर्ता च त्रिधैव गुणभेदतः ।
प्रोच्यते गुणसङ्ख्याने यथावच्छृणु तान्यपि ॥१९॥
सर्वभूतेषु येनैकं भावमव्ययमीक्षते ।
अविभक्तं विभक्तेषु तज्ज्ञानं विद्धि सात्त्विकम् ॥२०॥
पृथक्त्वेन तु यज्ज्ञानं नाना भावान् पृथग्विधान् ।
वेत्ति सर्वेषु भूतेषु तज्ज्ञानं विद्धि राजसम् ॥२१॥
यत्तु कृत्स्नवदेकस्मिन् कार्ये सक्तमहैतुकम् ।
अतत्त्वार्थवदल्पं च तत् तामसमुदाहृतम् ॥२२॥

ज्ञान, कर्म तथा कर्ता पनि गुणहरूका भेदले **साङ्ख्यशास्त्रमा** तीन-तीन किसिमले वर्णन गरिएका छन् । तिनलाई पनि तिमी राम्ररी सुन । जुन ज्ञानद्वारा मानिस पृथक्-पृथक् सब भूतहरूमा एक अविनाशी परमात्मभावलाई विभागरहित समभावले स्थित देख्छ, त्यस भावलाई तिमी **सात्त्विक** ज्ञान र जुन ज्ञानद्वारा मनुष्य सम्पूर्ण भूतहरूमा भिन्न-भिन्न प्रकारका अनेक भावहरूको ज्ञान अनौठो-अनौठो किसिमले प्राप्त गर्छ, त्यस ज्ञानलाई तिमी **राजस ज्ञान** सम्झ र जुन ज्ञान सब

कार्यरूप शरीरमा नै सम्पूर्णताको समान आसक्त छ तथा जुन युक्तिहीन,तत्त्वार्थरहित र तुच्छ छ त्यो ज्ञान **तामस** भनिएको छ ।

साङ्ख्यदर्शनको सिद्धान्त अति संक्षेपमा लेखेपछि अब फेरि आफ्नो प्रकृत प्रसङ्गमा जान्छु– योगको प्रसङ्ग चलिरहेको थियो –योग साङ्ख्यको नै क्रियात्मक रूप हो। योग सबै सम्प्रदायहरू र मत-मतान्तरहरूको पक्षपात र वादविवादले रहित सार्वभौम धर्म हो,जुन तत्त्वको ज्ञान स्वयम् अनुभवद्वारा प्राप्त गर्न सिकाउँछ र मानिसलाई उसको अन्तिम लक्ष्यसम्म पुऱ्याइदिन्छ। सारा श्रुति-स्मृतिहरू योगको महिमाको गान गरिरहेछन्। यहाँ योगको विषयमा नाना प्रकारले फैलिएका भ्रान्तिहरूको निवारणार्थ त्यसको वास्तविक स्वरूप बुझ्नु आवश्यक छ ।

मोटामोटी शब्दहरूमा भनौं भने स्थूलताबाट सूक्ष्मतापट्टि जानु अर्थात् बाहिरबाट अन्तर्मुख हुनु योग हो। चित्तका वृत्तिहरूद्वारा हामी स्थूलतापट्टि जान्छौं र बहिर्मुख हुन्छौं (आत्मतत्त्वद्वारा प्रकाशित चित्त अहङ्काररूप वृत्तिद्वारा, अहङ्कार, इन्द्रियहरू र तन्मात्रारूप वृत्तिहरूद्वारा, तन्मात्राहरू, सूक्ष्म तथा स्थूल भूत र इन्द्रियहरू विषयहरूको वृत्तिद्वारा बहिर्मुख भइरहेछन्)। जति वृत्तिहरू बहिर्मुख हुँदै जान्छन्, त्यति नै उनमा रज र तमको मात्रा बढ्दै जानेछ र जति वृत्तिहरूको निरोध हुँदै जान्छ, त्यति नै रज र तमको तिरोभाव भएर सत्त्वको प्रकाश बढ्नेछ। जब कुनै पनि वृत्ति रहँदैन, तब शुद्ध परमात्मा-स्वरूप शेष भएर रहन्छ। यी तथ्य यसरी बुझ्नु पऱ्यो– जुन प्रकारले भूमिमा जल सर्वत्र व्यापक छ तापनि त्यसको शुद्ध धारालाई कुनै स्थानविशेषमा खनेर मात्र निकाल्न सकिन्छ, त्यसै प्रकारले परमात्मतत्त्व पनि सर्वत्र व्यापक छँदाछँदै पनि उसको शुद्ध स्वरूपलाई कुनै स्थानविशेषद्वारा अन्तर्मुख भएर प्राप्त गर्न सकिन्छ। यस चित्तलाई एक विशेष देश-(विषय-ध्येय-लक्ष्य)-मा थान्को लगाएर शुद्ध परमात्मस्वरूपलाई प्राप्त गर्न जुन यत्न गरिन्छ, त्यसलाई **एकाग्रता, सम्प्रज्ञात योग** तथा **सम्प्रज्ञात समाधि** भन्छन् र तत्पश्चात् सर्ववृत्तिहरूको निरोध भएपछि शुद्ध परमात्मस्वरूपको जुन प्राप्ति हुन्छ त्यो हो **विरुद्ध अवस्था, असम्प्रज्ञात योग** वा **असम्प्रज्ञात समाधि** ।

योगका तीन विभाग उपासना, कर्म र ज्ञान– परमात्मप्राप्तिको निमित्त चित्तलाई कुनै लक्ष्यविशेषमा स्थापित गर्ने कार्यलाई **उपासना** वा **भक्तियोग** भन्दछन्, तर चित्त भने अन्य विषयहरूमा राग भएबाट उनैतर्फ दगुर्छ। विषयहरूमा राग सकाम

कर्मबाट हुन्छ । त्यसकारण वैराग्यप्राप्तिको निमित्त कर्महरूमा निष्कामताको आवश्यकता पऱ्यो, अर्थात् पापरूप अधर्मकर्म त त्याज्य हुने नै भयो, पुण्यरूप धर्म अर्थात् कर्तव्य कर्महरूलाई पनि उनको फलको इच्छालाई छाडेर गर्नुपऱ्यो । यी दुई प्रकारबाट हुन्छन् । एक त कर्महरूले गर्दा अर्थात् शरीर-इन्द्रियहरूबाट हुने कर्म र तिनका फल आदि ईश्वरमा अर्पण गरेर कर्तव्य कर्म गर्नु । इन्द्रिय आदि तथा उनका विषयहरू पनि तीनै गुणहरूले बनेका छन् । त्यसकारण गुणहरूमा नै गुणहरू रहेका छन् । आत्मा तिनको द्रष्टा, सदा अकर्ता, निर्विकार, निर्लेप र असङ्ग छ । यसप्रकार कर्महरूको फलबाट निष्कामता प्राप्त गर्ने कामलाई नै **कर्मयोग** भन्छन् । यी दुवै योगहरूद्वारा जो परमात्माको प्राप्ति हुन्छ त्यसलाई **ज्ञानयोग** अथवा **साङ्ख्ययोग** भन्छन् ।

उपासना, कर्म र ज्ञानमध्ये जब परमात्म प्राप्तिका निमित्त चित्तलाई कुनै विशेष लक्ष्यमा प्रतिष्ठापित गर्न विशेष चेष्टा गर्नुपर्ने हुन्छ, तब त्यसलाई **उपासना** वा **भक्तियोग** भन्दछन् । जब परमात्मप्राप्तिका निमित्त निष्काम कर्मलाई प्रधानता दिइन्छ, तब त्यो **कर्मयोग** हो र जब यी दुवैको उपेक्षा भएर परमात्मज्ञानलाई नै मुख्य मानिन्छ, तब त्यो **ज्ञानयोग** अथवा **साङ्ख्ययोग** हो , तर जुन प्रकारले संसारको कुनै पनि वस्तु सत्त्व, रज र तम –यी तीन गुणको सम्मिश्रणविना आफ्नो अस्तित्व राख्न सक्दैन, भेद यति मात्र हुन्छ– कहीं सत्त्वको प्रधानता हुन्छ, कहीं रजको र कहीं तमको, त्यस्तै प्रकारले यी तीन योगमा पनि भक्ति, कर्म र ज्ञान कुनै न कुनै अंशमा रहिरहन्छन् । यो अवश्य हो– **उपासना** वा **भक्तियोग**मा उपासना प्रधान रूपले हुन्छ, कर्म र ज्ञान गौण रूपले । **कर्मयोग**मा कर्मको प्रधानता, ज्ञान र उपासनाको गौण रूप र **ज्ञानयोग**मा ज्ञानको प्रधानता र कर्म तथा भक्तिको गौणता हुन्छ ।

योगको दार्शनिक महत्त्वको उल्लेख गरेर अब एक रूपकद्वारा त्यसको अष्टाङ्ग स्वरूप देखाइन्छ– चित्त र पुरुषको जुन अनादि स्व-स्वाभिमान-सम्बन्ध चली आइरहेछ, त्यसअनुसार स्वरूपचित्तलाई घोडा र स्वामिरूप पुरुषलाई सवार सम्झनुपर्छ । यस घोडाको मुख्य प्रयोजन आफ्नो स्वामीको भोग-(इष्ट भोग)- रूप मार्गलाई पूरा गराएर अपवर्गरूप लक्ष्यसम्म पुऱ्याइदिनु हो । यो मार्ग पक्की सडकका चार भागहरूमा बाँडिएको छ– पहिलो स्थूल भूत, दोस्रो सूक्ष्म भूतहरूदेखि तन्मात्राहरूसम्म, तेस्रो अहङ्कार र चौथो अस्मिता । अन्तिम किनारामा भेदज्ञानरूप (चित्त र पुरुषको भेद) तबेला छ । यहाँ यस घोडालाई छाडिदिनुपर्छ र अन्तिम लक्ष्य अपवर्ग

परमात्मस्वरूप एक विशाल सुन्दर राजभवनसम्म घोडचढीलाई पुऱ्याइदिनु घोडाको मुख्य उद्देश्य रहेको छ। सकाम कर्मरूप असावधानीले गर्दा पुरुष घोडाको पिठ्यूँबाट तल खसी लगाम मात्र पक्री घोडाको इच्छानुसार असमर्थतावश पछिपछि घुमिरहेछ। यस घोडाका असङ्ख्य चाल छन्, जसलाई वृत्ति भन्छन्। यी दुई प्रकारका छन्– एक **क्लिष्ट**, जुन पुरुषका निमित्त अहितकर छ। दोस्रो **अक्लिष्ट** जुन पुरुषलाई हितकर छ। ती पाँच अवस्थामा रहेका छन् – **मूढ**, **क्षिप्त**, **विक्षिप्त**, **एकाग्र** र **निरुद्ध**। यिनमा पहिला तीन अवस्था पुरुषको प्रतिकूल छ र केवल अन्तिम दुई मात्र अनुकूल छन्। यो घोडा पहिला तीन अवस्थामा आफ्नो अनन्त क्लिष्ट चालले संसाररूपी घोर भयङ्कर वनमा विषयवासनारूप हरियालीपट्टि दगुरिरहेछ र घोडचढीचाहिं जन्म, आयु र भोग-(अनिष्ट भोग)-रूप नदी, नाला, खाडल, खोल्सा, काँडा र ढुङ्गाहरू-माथि असमर्थताले लछारिंदै घोडाको पछिपछि गइरहेछ र सुख-दुःखरूप चोटले गर्दा पीडित भइरहेछ। एक अपरिमित समयसम्म उपर्युक्त अवस्थामा बसिरहनुपर्दा पुरुष आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई सर्वथा बिर्सिदिएर घोडाका साथै एकात्मभाव गरी उसका विषयहरूलाई नै आफ्नो मान्न थाल्दछ। ईश्वरानुग्रहबाट जब अध्यात्म-विषयक सच्छास्त्रहरू, निःस्वार्थ आप्त कर्महरू र योगी गुरुहरूको आदेशबाट उसको आफ्नो र त्यस घोडाको वास्तविक स्वरूपको तथा आफ्नो अन्तिम लक्ष्यको पत्ता लाग्दछ, तब त्यो **यम-नियमका साधनाहरू**द्वारा घोडाका क्लिष्ट चालहरूलाई अक्लिष्ट तुल्याउँछ। **आसन**को सहारा लिएर सवार घोडाको रिकाबमा गोडा राख्ने यत्न गर्छ, **प्राणायाम**को सहायताले रिकाबमा गोडा टिकाउन सक्छ। **प्रत्याहार**द्वारा वशीकरण गरेर घोडाको पिठ्यूँमा चढ्न सफल हुन्छ। भोग-(इष्ट)-रूप पक्की सडकतर्फ घोडाको मुख फर्काउनु **धारणा** हो। घोडालाई अगाडि बढाउन थाल्नुको अर्थ हो **ध्यान** र सडकको नजीक पुग्नाको तात्पर्य हो **समाधि**। चित्तको विचार, आनन्द र अस्मिताको अनुगत रूप एकाग्रताका अवस्थाहरूले क्रमानुसार भोगरूप मार्गको स्थूल, सूक्ष्म, अहङ्कार र अस्मिताको रूप भोगहरूको समाप्ति गर्छ र **विवेकख्याति**-द्वारा घोडालाई तबेलामा छाडेर सर्ववृत्ति-निरोध अपवर्गनामक शुद्ध परमात्मरूपी विशाल राजभवनमा पुग्दछ। यसै रूपकलाई **कठोपनिषत्**को प्रथम अध्यायको वल्ली ३ मा कति सुन्दर भाषामा नचिकेतालाई यमराज भन्नुहुन्छ।

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ॥३॥

"तिमी आत्मालाई रथी जान, शरीरलाई रथ सम्झ, बुद्धिलाई सारथि जान र मनलाई लगाम बुझ ।"

इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयाँस्तेषु गोचरान् ।
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ॥४॥

विवेकी पुरुष इन्द्रियहरूलाई घोडा मान्दछन्, उसलाई घोडारूपले कल्पित गरिएपछिका विषयहरूलाई मार्ग भन्दछन् र शरीर, इन्द्रिय एवं मनसहितको आत्मा भोक्ता भनिएको छ ।

यस्त्वविज्ञानवान् भवत्ययुक्तेन मनसा सदा ।
तस्येन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्वा इव सारथेः ॥५॥

तर जो (बुद्धिस्वरूप सारथि) सर्वदा अविवेकी एवम् असंयत चित्तले युक्त हुन्छ इन्द्रियहरू त्यसको अधीन त्यस्तै प्रकारले हुँदैनन् जस्तो किसिमले सारथिको अधीन दुष्ट घोडाहरू हुँदैनन् । (अविवेकीको विवशता देखाइएको छ ।)

यस्तु विज्ञानवान् भवति युक्तेन मनसा सदा ।
तस्येन्द्रियाणि वश्यानि सदश्वा इव सारथेः ॥६॥

(विवेकीको स्वाधीनता) – तर जो (बुद्धिरूप सारथि) कुशल र सर्वदा समाहित चित्तले युक्त हुन्छ, उसका अधीनमा इन्द्रियहरू सारथिको अधीनमा असल घोडा रहेजस्तो गरी रहन्छन् ।

यस्त्वविज्ञानवान् भवत्यमनस्कः सदाऽशुचिः ।
न स तत् पदमाप्नोति संसारं चाऽधिगच्छति ॥७॥

(अविवेकीको संसारप्राप्ति)– तर जो अविज्ञानवान्, अनिगृहीतचित्त र सदा अपवित्र बस्ने हुन्छन्, ती त्यो पद प्राप्त गर्न सक्तैनन् , प्रत्युत संसार प्राप्त गर्छन् ।

यस्तु विज्ञानवान् भवति समनस्कः सदा शुचिः ।
स तु तत् पदमाप्नोति यस्माद् भूयो न जायते ॥८॥

(विवेकीको परम-पदप्राप्ति)– किन्तु जो विज्ञानवान् संयतचित्त र सदा पवित्र बस्ने हुन्छन्, उनी त्यो पद प्राप्त गर्छन्, जहाँबाट उनी फेरि उत्पन्न हुँदैनन् ।

विज्ञानसारथिर्यस्तु मनः प्रग्रहवान् नरः ।
सोऽध्वनः पारमाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥९॥

(त्यो परमपद कुन हो ?)– जो मनुष्य विवेकयुक्त बुद्धि सारथिले युक्त भएर मनलाई वशमा राख्छ, त्यो संसारमार्गबाट पार भएर विष्णु-(व्यापक परमात्मा)-को त्यस परमपदमा प्राप्त हुन्छ ।

इन्द्रियेभ्यः परा ह्यर्था अर्थेभ्यश्च परं मनः ।
मनसस्तु परा बुद्धिर्बुद्धेरात्मा महान् परः ॥१०॥

(इन्द्रियादिको तारतम्य)– इन्द्रियहरूभन्दा तिनका विषय श्रेष्ठ छन् । विषयहरूभन्दा मन उत्कृष्ट हुन्छ, मनभन्दा बुद्धि ठूलो र महान् आत्मा (महत्तत्त्व) बुद्धिभन्दा पनि उत्कृष्ट हुन्छ ।

महतः परमव्यक्तमव्यक्तात् पुरुषः परः ।
पुरुषान्न परं किञ्चित् सा काष्ठा सा परा गतिः ॥११॥

महत्तत्त्वभन्दा अव्यक्त (मूल प्रकृति) श्रेष्ठ छ र अव्यक्तभन्दा पनि उच्च पुरुष छ । पुरुषभन्दा उत्कृष्ट अरू केही छैन । यही हो सूक्ष्मताको पराकाष्ठा र यही नै हो सर्वोच्च गति ।

एष सर्वेषु भूतेषु गूढात्मा न प्रकाशते ।
दृश्यते त्वग्र्यया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः ॥१२॥

सम्पूर्ण भूतहरूमा लुकेको यो आत्मा प्रकाशमान हुँदैन । यसलाई त सूक्ष्मदर्शी पुरुषहरू आफ्नो तीव्र सूक्ष्म बुद्धिद्वारा देख्न सक्छन् अर्थात् आत्मा सूक्ष्मबुद्धिग्राह्य हो । अब त्यसको प्राप्तिको उपाय (लयचिन्तन) बताइन्छ –

यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि ।
ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत् तद्यच्छेच्छान्त आत्मनि ॥१३॥

विवेकी पुरुषहरूले मनमा वाक् इन्द्रियको उपसंहार गरोस्, त्यसलाई प्रकाश-स्वरूप बुद्धिमा लय गरोस्, बुद्धिलाई महत्तत्त्वमा लीन गरोस् र महत्तत्त्वलाई शान्त आत्मामा नियुक्त गरोस् । यसप्रकार आत्मामा सब लीन गरेर मनुष्य स्वस्थ, प्रशान्त-चित्त एवं कृतकृत्य हुन्छ । त्यसैको साक्षात्कार गर्नको लागि श्रुति उद्बोधन गर्छ –

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ।
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गं पथस्तत् कवयो वदन्ति ॥१४॥

ए अविद्याग्रस्त मानिसहरू ! उठ, अज्ञाननिद्राबाट ब्यूँझ र श्रेष्ठ पुरुषहरूको समीप गएर ज्ञान प्राप्त गर । त्यो मार्ग तत्त्वज्ञानीहरू 'छुराको धारजस्तै तीक्ष्ण र दुस्तर हुन्छ, त्यति नै दुर्गम छ' भन्छन् । अस्तु ।

अब एक अर्को उदाहरणद्वारा योगको स्वरूप बताइन्छ – सत्त्वचित्त- (जसमा सत्त्व नै सत्त्व छ, रज क्रिया मात्र र तम त्यसलाई छेक्ने मात्र छ)-को स्वरूप सिनेमाको साधारण सेतो रङ्गको कपडा या पर्दा जस्तो बुझ्नुपर्छ। यो विद्युत्तुल्य आत्मा-(चेतन तत्त्व)-को ज्ञानको प्रकाशद्वारा प्रकाशित भइरहेछ । फरक केवल यति मात्र हो– कि बिजुली जड हुनाले स्वयं सिनेमाको पदार्थलाई देख्न सक्तै न, त्यसलाई अर्को चेतन पुरुष देख्छ। आत्मा ज्ञानस्वरूप हुनाले आफ्नो ज्ञानको प्रकाशमा जे-जति चित्तमा भइरहेको छ, त्यसको द्रष्टा हुन्छ ।

यही चित्तरूप पर्दा केही रज र तमको अधिकतारूप मयल लिएर एउटा अर्को अहङ्काररूप पर्दाको स्वरूपमा प्रकट भइरहेको छ । यो अहङ्काररूप पर्दा रज र तमको अधिकतारूप मयल लिएर तन्मात्राहरूदेखि लिएर सूक्ष्मभूतरूप पर्दासम्मको स्वरूपमा प्रकट भइरहेछ । यस पर्दामा विषय-वासनाहरूले युक्त अनन्त वृत्तिहरू सिनेमाका चित्र झैं घुमिरहेछन् । चित्तरूप पर्दामा आत्माको ज्ञानको प्रकाश परिरहेछ । त्यसकारण आफ्नो ज्ञानको प्रकाशमा जुन-जुन रूप यो पर्दा धारणा गर्छ, त्यस-त्यसको ज्ञान आत्मालाई स्वयं नै भइरहन्छ र आफ्नो ज्ञानस्वरूपमा सर्वथा अवस्थित हुँदा-हुँदै पनि चित्तरूप पर्दाको द्रष्टा हुनाले गर्दा जस्तो आकार यो पर्दा धारणा गर्छ, त्यस्तै यो प्रतीत हुन्छ। यही सिनेमाको वास्तविकता जान्न अष्टाङ्ग योगको वर्णन गरिएको हो – **बहिरङ्ग साधन** यम, नियम, आसन, प्राणायाम र प्रत्याहारको सहायताले **अन्तरङ्ग साधन** धारणा, ध्यान र समाधिद्वारा चित्तको वृत्तिरूप चित्रहरूको वास्तविक स्वरूपको साक्षात्कार हुन्छ । **वितर्कानुगत समाधिद्वारा** चित्रहरूको स्थूल रूप र पाँच स्थूल भूत भएको चित्तको स्थितिको वास्तविक ज्ञान प्राप्त हुन्छ । **विचारानुगत समाधिद्वारा** वृत्तिरूप चित्रहरूको सूक्ष्म स्वरूप तथा चित्तरूप पर्दाको सूक्ष्म भूतहरूदेखि तन्मात्रासम्मको अवस्थाको ज्ञान प्राप्त हुन्छ । यसभन्दा माथि **आनन्दानुगत समाधिद्वारा** चित्तको अहङ्काररूप अवस्थाको साक्षात्कार हुन्छ । **अस्मितानुगत समाधिद्वारा** अस्मिता-(आत्माबाट प्रकाशित चित्त)-को स्वरूपको ज्ञान प्राप्त हुन्छ । **विवेकख्यातिद्वारा** आत्मरूप विद्युत् र चित्तरूप पर्दामा भेदज्ञान प्राप्त हुन्छ । **पर वैराग्यद्वारा** यसभन्दा पनि पर भएर आत्मरूप विद्युत् आफ्नो वास्तविक परमात्मस्वरूपमा अवस्थित हुन्छ ।

योगका आदि आचार्य हिरण्यगर्भ हुन् । **हिरण्यगर्भ-सूत्र**हरूको आधारमा (जो अहिले लुप्त छन्) पतञ्जलि मुनिले **योगदर्शन**को निर्माण गरेका छन् । त्यसको अतिसंक्षिप्त रूप –

योगदर्शनका चार पाद– योगदर्शनका चार पाद छन् र १९५ सूत्र । **समाधिपादमा** ५१, **साधनपादमा** ५५, **विभूतिपादमा** ५५ र **कैवल्यपादमा** ३४ ।

१. **समाधिपाद–** जसरी निपुण किसान सबभन्दा पहिले सबभन्दा अधिक उपजाउ भूमि तयार गरेर त्यसमा श्रेष्ठतम बीउ छर्छ, त्यसरी नै श्रीपतञ्जलि महाराजले समाहित चित्त भएका सबभन्दा उत्तम अधिकारीको लागि सबभन्दा पहिले समाधिपादको आरम्भ गरेर विस्तारपूर्वक योगको स्वरूपको वर्णन गरेका छन् । सारा समाधिपाद एक प्रकारले निम्नलिखित तीन सूत्रहरूको विस्तृत व्याख्या हो – **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः** – योग भनेको चित्तका वृत्तिहरूलाई रोक्नु हो, दोस्रो – **तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्** अर्थात् वृत्तिहरूको निरोध भएपछि द्रष्टाको आफ्नो स्वरूपमा अवस्थिति हुन्छ र तेस्रो हो – **वृत्तिसारूप्यमितरत्र** – अर्को (स्वरूपावस्थितिभन्दा अतिरिक्त) अवस्थामा द्रष्टा वृत्तिको जस्तो रूप भएको प्रतीत हुन्छ ।

चित्त, बुद्धि, मन, अन्तःकरण झन्डै पर्यायवाची शब्द हुन् । यिनको प्रयोग भिन्न-भिन्न दर्शनकारहरूले आ-आफ्नो परिभाषामा गरेका छन् । मनको चञ्चलता प्रसिद्ध नै छ । सृष्टिका सारा कामहरूमा मनको स्थिरता नै सफलताको कारण बन्न जान्छ। सृष्टिका सारा महान् पुरुषहरूका अद्भुत शक्तिहरूमा उनीहरूको मनको एकाग्रताको रहस्य नै लुकेको हुन्छ ।

योगमा मनलाई दुई प्रकारले रोक्नुपर्ने हुन्छ । एक हो– मनलाई केवल एक विषयमा लगातार यसप्रकार लगाइराख्ने कि अर्को विचार आउनै नपाओस् । यसलाई **एकाग्रता** या **सम्प्रज्ञात समाधि** भन्छन् । यसका चार भेद छन् –

१. **वितर्क** – कुनै स्थूल वस्तुमा चित्तवृत्तिको एकाग्रता ।

२. **विचार** – कुनै सूक्ष्म विषयमा चित्तवृत्तिको एकाग्रता ।

३. **आनन्द** – अहङ्कार-विषयमा चित्तवृत्तिको एकाग्रता ।

४. **अस्मिता** – अहङ्काररहित अस्मिता-विषयमा एकाग्रता ।

यसको सबभन्दा उँचो अवस्था **विवेकख्याति** हो, जसमा चित्तको आत्माध्यास छुट्छ र त्यसद्वारा आत्मस्वरूपको त्यसभन्दा बेग्लै रूपमा साक्षात्कार हुन्छ, तर

योगदर्शनले यसलाई वास्तविक आत्मस्थिति मान्दैन । यो पनि चित्तको एक वृत्ति अथवा मनको नै एक विषय हो । तर यसको निरन्तर अभ्यास वास्तविक स्वरूपस्थितिमा पुग्न सहायक हुन्छ ।

उपर्युक्त विवेकख्याति पनि चित्तकै एक उच्चतम सात्त्विक वृत्ति हो । यसलाई **नेति-नेति** (यो वास्तविक स्वरूपस्थिति होइन, यो आत्मस्थिति होइन इत्यादि) रूप पर वैराग्यद्वारा हटाउनु पनि मनलाई अर्को किसिमले रोक्नु हो । यो पनि हटेपछि चित्तमा कुनै पनि वृत्ति नरहनु अथवा मन कुनै विषयपट्टि पनि नजानु सर्ववृत्ति-निरोध **असम्प्रज्ञात समाधि** हो । यसको विस्तारपूर्वक व्याख्या **योगदर्शन**मा गरिएको छ ।

निरोध आफ्नो स्वरूपको सर्वथा नाश हुनु होइन, बरु जड तत्त्वको अविवेक-पूर्ण संयोगको चेतन तत्त्वद्वारा सर्वथा नाश हुनु हो । यो संयोग नभएपछि द्रष्टाको आफ्नो शुद्ध परमात्मस्वरूपमा अवस्थिति हुन्छ । यसलाई तेस्रो सूत्रमा उल्लेख गरिएको छ । **स्वरूपावस्थिति** यति व्यापक शब्द हो कि सारा सम्प्रदाय र मत-मतान्तरका अनुयायीहरू यसको आफूले रुचाएको अर्थ लगाउन सक्छन् । तर योग भने क्रियात्मक रूपले अन्तिम लक्ष्यमा पुऱ्याएर यथार्थ स्वरूप अनुभव गराउँछ, शब्दहरूको वाद-विवादमा यो अलमलिएको छैन । स्वरूपावस्थितिको अतिरिक्त अन्य अवस्थाहरूमा द्रष्टाको स्वरूपमा कुनै प्रकारको परिवर्तन हुँदैन तापनि जस्तो चित्तको वृत्ति सुख-दुःख-रूप र मोहरूप हुन्छ, द्रष्टा पनि त्यस्तै प्रतीत हुन्छ । जस्तै जलमा प्रतिविम्बित चन्द्रमा जल हल्लिनाले चलायमान र स्थिर हुनाले शान्त भएको भान पर्छ । **ब्रह्मसूत्र** तथा **साङ्ख्यसूत्र**को जस्तै **योगदर्शन**का पनि प्रथम चार सूत्र **योगदर्शन**को चतुःसूत्री हो । यिनमा सारा योगदर्शनको विस्तार सामान्य रूपले गरिएको छ । बाँकी सबै सूत्र यिनकै विशेष व्याख्यारूप हुन् ।

२. **साधनपाद**– यो दोस्रो पादमा विक्षिप्तचित्त मध्यम अधिकारीका निमित्त योगको साधन बताइएको छ– सबै बन्धनहरू र दुःखहरूको मूल कारण पाँच क्लेश हुन्– अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष र अभिनिवेश ।

अविद्या– अनित्यमा नित्य, अशुद्धमा शुद्ध, दुःखमा सुख र अनात्मामा आत्मा सम्झनु अविद्या हो । यस अविद्यारूपि क्षेत्रमा नै अन्य चार क्लेशहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

अस्मिता– यसले गर्दा जड चित्त, चेतन पुरुष र चितिमा भेदज्ञान रहँदैन । यो अविद्याबाट उत्पन्न चित्त र चितिमा अविवेक अस्मिताक्लेश कहिन्छ ।

राग– चित्त र चितिमा विवेक नरहेबाट जड तत्त्वमा सुखको वासना उत्पन्न हुन्छ । अस्मिताक्लेशबाट उत्पन्न चित्तमा सुखको यस वासनाको नाउँ हो राग ।

द्वेष– रागद्वारा सुखमा विघ्न परेपछि दुःखको संस्कार उत्पन्न हुन्छ । रागबाट उत्पन्न दुःखको संस्कार नै द्वेष हो ।

अभिनिवेश– दुःख पाइने त्रासले भौतिक शरीरलाई जोगाइराख्ने वासना उत्पन्न हुन्छ । यसको नाउँ अभिनिवेशक्लेश हो ।

क्लेशहरूबाट कर्मका वासनाहरू उत्पन्न हुन्छन् । कर्मवासनाहरूबाट जन्मरूप वृक्ष उत्पन्न हुन्छ । यस वृक्षमा जाति, आयु र भोगरूपी तीन प्रकारका फल फल्छन् । यिनमा सुखदुःखरूप दुई प्रकारका स्वाद हुन्छन् ।

पुण्यकर्म अर्थात् अर्काको कल्याणार्थ हिंसारहित जुन कर्म गरिन्छन्, तिनबाट जाति, आयु र भोगका सुख पाइन्छन् र पापकर्म अर्थात् अरूहरूलाई दुःख दिने हिंसात्मक जुन कर्म गरिन्छन्, तिनबाट जाति, आयु र भोगमा दुःख हुन्छ । यसका सुख नै पनि तत्त्ववेत्ताको दृष्टिमा दुःखरूप नै हुन्छन्, किनभने विषयहरूमा परिणाम-दुःख, तापदुःख र संस्कारदुःख मिलेको हुन्छ र तीनै गुणहरू सदा अस्थिर हुनाले तिनका सुख-दुःख र मोहरूप वृत्तिहरू पनि बदलिइरहन्छन् । त्यसकारण सुखपछि दुःख हुनु अनिवार्य छ । त्यसैले दर्शनका प्रतिपाद्य विषय हुन्–

१. **हेय**– त्याज्य दुःख के हो ? **हेयं दुःखमनागतम्** (१६)– आउने दुःख हेय–त्यागयोग्य छ ।

२. **हेयहेतु**– त्याज्य दुःखको कारण के हो ?– **द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः** (१७)– द्रष्टा र दृश्यको संयोग हेयहेतु अर्थात् दुःखको कारण हो ।

दृश्यको स्वरूप– प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् (१८)– सारा दृश्य त्रिगुणात्मक छ, **सत्त्वको स्वभाव प्रकाश हो, रजको क्रिया र तमको स्थिति हो ।** यिनका स्वरूप पाँच स्थूल भूत– पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश र पाँच तन्मात्राहरू– गन्धतन्मात्रा, रसतन्मात्रा, रूपतन्मात्रा, स्पर्शतन्मात्रा र शब्दतन्मात्रा र १३ इन्द्रियहरू– पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू, पाँच कर्मेन्द्रियहरू, मन, अहङ्कार र चित्त हुन् । यिनको प्रयोजन पुरुषलाई भोग र अपवर्ग दिलाउनु हो ।

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि (१९) गुणका चार अवस्था छन्– (१) **विशेष**– पाँच भूत र एघार इन्द्रियहरू, (२) **अविशेष**– पाँच तन्मात्राहरू र अहङ्कार, (३) **लिङ्गमात्र**– महत्तत्त्व र (४) **अलिङ्गप्रधान**– मूलप्रकृति ।

द्रष्टाको स्वरूप– द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः (२०)– द्रष्टाको यद्यपि हेर्ने शक्ति मात्र निर्मल र निर्विकार छ, तैपनि उसलाई चित्तका वृत्ति-हरूको ज्ञान रहन्छ ।

दृश्यको प्रयोजन– तदर्थ एव दृश्यस्माऽऽत्मा (२१)– यो सारा दृश्य द्रष्टा पुरुषको अपवर्ग (स्वरूपावस्थिति) गराउनलाई हो ।

यो दृश्य मुक्त पुरुषहरूको प्रयोजन सिद्ध गरेर अन्य पुरुषहरूलाई यसै प्रयोजनको सिद्धिका निमित्त काम दिइरहन्छ । – **कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्य-साधारणत्वात्** (२२)– जसको प्रयोजन सिद्ध भइसकेको छ, उसका निमित्त यो दृश्य नष्ट भए तापनि आफ्नो स्वरूपबाट नष्ट हुँदैन, किनभने यो अरूहरूको पनि साझा वस्तु हो– अर्थात् अरूहरूको भोग-अपवर्गको साधनमा लागिरहन्छ ।

द्रष्टा र दृश्यको संयोगको वियोगको कारण यस सूत्रमा भनिन्छ– **स्वस्वा-मिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः** (२३) स्वशक्ति र स्वामिशक्तिको स्वरूपको उपलब्धिको कारण संयोग हो । अर्थात् संयोग हटाउन स्वशक्ति र स्वामिशक्तिको स्वरूपको उपलब्धि गरिन्छ । स्वशक्ति अर्थात् दृश्यको स्वरूपको उपलब्धि (जुन इष्टभोगरूप छ) सम्प्रज्ञात समाधिद्वारा र स्वामिशक्ति अर्थात् पुरुषको स्वरूपको उपलब्धि (जो अपवर्गरूप छ) असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा गरिन्छ । दृश्य र द्रष्टा अर्थात् चित्त र पुरुषको जुन आसक्तिपूर्वक स्वस्वामिभावसम्बन्ध अर्थात् भोग्य– भोक्तृत्व-भावसम्बन्ध छ, त्यो संयोग हो ।

यस संयोगको उत्पतिको कारण बताइन्छ–

तस्य हेतुरविद्या (२४)– द्रष्टा र दृश्यको अविवेकपूर्ण संयोगको कारण अविद्या हो ।

३. **हान**– दुःखको नितान्त अभाव के हो ?– **तदभावात् संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम्** (२६)– अविद्याको अभावबाट संयोगको अभाव हुन्छ –यही नै हान हो । यो चेतनस्वरूप पुरुषको कैवल्य हो ।

४. **हानोपाय**– दुःखको नितान्त अभावको साधन के हो ?– **विवेकख्यातिर-विप्लवा हानोपायः** (२६)– निर्मल निर्बाध विवेकख्याति हानको उपाय हो । त्यस विवेकख्यातिको सबभन्दा उच्च अवस्था भएको प्रज्ञा यस सूत्रमा बताइन्छ– **तस्य सप्तधा**

प्रान्तभूमिः प्रज्ञा (२७) – त्यस विवेकख्यातिको सात प्रकारका सबभन्दा उच्च अवस्था भएको प्रज्ञा हुन्छ–

१. जे-जति जान्नु थियो जानिसकियो; अर्थात् जति गुणमय दृश्य छन्, ती सब परिणाम, ताप र संस्कार दुःखहरू तथा गुणवृत्ति-विरोधले गर्दा दुःखरूप नै हुन् । त्यस-कारण **हेय** हो । अब केही ज्ञातव्य रहेन ।

२. जे-जति हटाउनु थियो, हटाइयो; अर्थात् द्रष्टा र दृश्यको संयोग, जुन **हेयहेतु** हो, हटाइयो । अब हटाउने कुरा केही रहेन ।

३. जे-जति साक्षात्कार गर्नु थियो गरियो; अर्थात् निरोध-समाधिद्वारा **हान**को साक्षात्कार भयो । अब केही साक्षात् गर्नुपर्ने कुरा रहेन ।

४. जे गर्नु थियो गरियो; अर्थात् **हानको उपाय** अविप्लव विवेकख्यातिको सम्पादन भयो । अब गर्नुपर्ने केही रहेन ।

५. चित्तले आफ्नो भोग अपवर्ग दिलाउने **अधिकार** पूरा गऱ्यो, अब कुनै अधिकार शेष रहेन ।

६. चित्तको गुण आफ्नो भोग अपवर्गको **प्रयोजन** सिद्ध गरेर आफ्नो कारणमा लीन भइरहेछन् ।

७. गुणहरूबाट टाढा भएर शुद्ध परमात्मस्वरूपमा **अवस्थित** भइरहेछ ।

अब निर्मल विवेकख्याति, हानको उपाय भनिएको उत्पत्तिको साधन बताइन्छ । – **योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातिः** (२८)– योगको अङ्गको अनुष्ठानद्वारा अशुद्धिको क्षय भएपछि ज्ञानको दीप्ति (प्रकाश) विवेकख्याति-सम्म बढ्न जान्छ ।

योगका आठ अङ्ग– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि –यी योगका आठ अङ्ग हुन् । यिनको विस्तारपूर्वक वर्णन अगाडि गरिनेछ ।

३. **विभूतिपाद –** धारण, ध्यान र समाधि –यी तीन मिलेपछि **संयम** कहलिन्छ । यी तीनै अन्य पाँच अङ्गहरूको अपेक्षा सजीव समाधिका अन्तरङ्ग साधन हुन् । किन्तु निर्जीव समाधिका यी पनि बहिरङ्ग साधन हुन्; किनभने उसको अन्तरङ्ग साधन पर वैराग्य हो । यस संयमको विनियोगबाट नाना प्रकारका सिद्धिहरू प्राप्त हुन सक्छन्, यिनको वर्णन तेस्रो पादमा गरिएको छ । यी सिद्धिहरू श्रद्धालुहरूको योगमा श्रद्धा बढाउन

र असमाहित (विक्षिप्त) चित्त भएकाहरूको चित्त एकाग्र गर्न सहायक हुन्छन्, तर यिनमा आसक्त हुनु हुँदैन। यस कुराको चेतावनी कैयौं सूत्रहरूमा दिइएको छ, जस्तै– **ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः** (३७)– उपर्युक्त प्रातिभ आदि सिद्धिहरू व्युत्थानमा सिद्धि हुन्, तर समाधिमा विघ्न हुन्। योगमार्गमा हिँड्नेहरूका निमित्त नाना प्रकारका प्रलोभनहरू आउँछन्। अभ्यासीहरूले तिनबाट सावधान हुनुपर्छ। त्यसमा नफसी घमन्डबाट जोगिएर बस्नुपर्छ। यस विषयमा यस्तो सूत्र छ– **स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्** (५१)– स्थानवाला-(देवताहरू)-को आदरभाव गर्नमा आसक्ति र अभिमान गर्नुहुन्न, किनभने यसो गरेको खण्डमा फेरि अनिष्ट हुने डर हुन्छ। फेरि पनि भनिएको छ– **सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च** (४९)– चित्त र पुरुषको भेद थाहा पाउने व्यक्ति सारा भावहरूको अधिष्ठातृत्व र सर्वज्ञातृत्वमा प्राप्त हुन्छ। तर योगीले त्यसदेखि पनि अनासक्त भएर आफ्नो असली ध्येयपट्टि बढ्नुपर्छ, जस्तो कि यस सूत्रमा भनिएको छ– **तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्** (५०) –त्यसबाट पनि वैराग्य प्राप्त गरेपछि दोषहरूको बीजक्षय भएर कैवल्य प्राप्त हुन्छ।

४. **कैवल्यपाद**– यसमा कैवल्यको लागि उपयोगी चित्त तथा चित्तको सम्बन्धमा जुन-जुन शङ्का उत्पन्न हुन सक्छन्, तिनको युक्तिपूर्वक निवारण गरिएको छ।– **चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम्** (२२)– क्रिया अथवा परिणामरहित पुरुषको स्वप्रतिविम्बित चित्तको आकारसमान आकार प्राप्त गरेपछि आफ्नो विषयभूत चित्तको ज्ञान भइहाल्छ; अर्थात् निर्विकार पुरुषमा दर्शन-कर्तृत्व, ज्ञातृत्व स्वाभाविक हुँदैन, तर जस्तो प्रकारले निर्मल जलमा प्रतिविम्बित चन्द्रमामा आफ्नो चञ्चलता नभए पनि जलरूप उपाधिको चञ्चलताले चन्द्रमा हल्लिएको जस्तो भान हुन आउँछ, त्यस्तै किसिमबाट चित्तमा प्रतिविम्बित जुन चेतन छ त्यो पनि स्वाभाविक ज्ञातृत्व र भोक्तृत्वविना नै केवल प्रतिविम्बाधार चित्तको विषयाकार हुनाले तदाकार भएजस्तो भान हुन्छ। पुरुष सदा अपरिणामी, क्रियारहित र ज्ञानस्वरूप हुँदा-हुँदै पनि यसको साक्षी बनिरहन्छ। यो सूत्र चित्तको सम्बन्धमा छ– **द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम्** (२३) द्रष्टा र दृश्यले रँगिएको चित्त सम्पूर्ण आकारवाला हुन जान्छ। अर्थात् एक त चित्तको आफ्नो स्वरूप छ र अर्को कुरा– पुरुषबाट प्रतिविम्बित भएर चेतनजस्तो अर्थात् ज्ञानवाला प्रतीत हुन्छ। यो उसको द्रष्टादेखि उपरक्त भएको ग्रहीता स्वरूप हो। तेस्रो

कुरा– बाह्य विषयहरूबाट प्रतिविम्बित भएर तीजस्तै भान भएको स्वरूप हो यो । यो उसको दृश्यदेखि उपरक्त बाह्य स्वरूप हो । यसप्रकार चित्तलाई यस्तो एउटा ऐना सम्झनुपऱ्यो, जसमा सूर्यको प्रकाश परिरहेको होस् र अन्य विषयहरूको प्रतिविम्ब पनि आउँदै गरेको होस् । जब चित्तबाट नै सब व्यवहार चलिरहेछ र त्यसैमा सब वासनाहरू पनि बस्छन् भने द्रष्टा प्रमाणशून्य भएर चित्त नै भोक्ता सिद्ध हुने भयो भन्ने शङ्काको निवारणार्थ अब यस सूत्रमा उल्लेख हुन्छ–

तदसङ्ख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् (२४)– हुनत चित्त अनगिन्ती वासनाहरूद्वारा चित्रित छ, तैपनि त्यो पुरुषका निमित्त हो, किनभने त्यो संहत्यकारी हो (अनेक वस्तुहरू मिलेर कामको वस्तु बन्न जान्छ त्यसलाई संहत्यकारी भन्छन्, जस्तै– घर, शय्या आदि । संहत्यकारी वस्तु आफ्नो निम्ति हुँदैन, तर कुनै अरूको निमित्त काम लाग्छ । त्यस्तै प्रकारले चित्त पनि सत्त्व, रज र तम गुणहरूको मेलबाट सत्त्वप्रधान बनेको छ र पुरुषकै भोग-अपवर्गको निमित्त उसको प्रवृत्ति छ)। यहाँसम्म चित्त र पुरुषको भेद युक्तिद्वारा बताएपछि अब अगिल्लो सूत्रमा यो बताइन्छ– यसको वास्तविक ज्ञान अनुभवगम्य नै रहेछ–

विशेषदर्शिन आत्मभावभावना विनिवृत्तिः (२५)– समाधिद्वारा जब योगीलाई पुरुष र चित्तको भेदको साक्षात्कार हुन्छ, तब उसको आत्मभावभावना (म को हुँ, के हुँ र कस्तो हुँ भन्ने भावना) इत्यादि निवृत्त हुन्छ । अब यसपछि अन्तिम सूत्रमा कैवल्यको स्वरूप बताइन्छ–

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तेरिति (३४)– पुरुषार्थशून्य गुणहरू आफ्नो कारणमा लीन हुनु नै कैवल्य हो, अथवा चितिशक्ति आफ्नो स्वरूपमा अवस्थित हुनु नै कैवल्य हो ।

गुणहरूको प्रवृत्ति पुरुषको भोग र अपवर्गका निमित्त हो । जब यो प्रयोजन सिद्ध हुन्छ, तब त्यस पुरुषप्रति तिनको कुनै कर्तव्य शेष रहँदैन । त्यसकारण ती आफ्नो कारणमा लीन हुन्छन् । यसप्रकार पुरुषको अन्तिम लक्ष्य अपवर्ग-सम्पादन गरेपछि गुणहरू आफ्नो कारणमा लीन हुनुको नाउँ नै **कैवल्य** हो । अथवा यस्तो सम्झे पनि हुन्छ– धर्मी चित्तको परिणामक्रम बनाउने गुणहरू आफ्नो कारणमा लीन भएर चितिशक्ति-(पुरुष)-को चित्तसँग कुनै प्रकारको सम्बन्ध नभएपछि शुद्ध परमात्मस्वरूपमा अवस्थित हुनु **कैवल्य** हो ।

चित्तका नौ अवस्थाहरूको संक्षिप्त वर्णन– साङ्ख्य र योगदर्शनमा चित्तको विषय महत्त्वपूर्ण छ । त्यसको वास्तविक स्वरूप सम्झाउन चित्तका नौ विशेष अवस्था-हरूको वर्णन यहाँ संक्षेपमा गरिदिनु उपयुक्त होला । यसलाई चित्तको क्षिप्त, विक्षिप्त आदि पाँच भूमिहरूभन्दा पृथक् सम्झनुपर्छ । पाँच भूमिहरूको वर्णन पछि गरिनेछ ।

१. **जाग्रत् अवस्था**– सत्त्वचित्तमा सत्त्वगुण गौण रूपले लुकेर रहेको हुन्छ । तमले सत्त्वको वृत्तिको यथार्थ रूप नदेखियोस् भनेर रोकिराख्छ, तर रज प्रधान भएर चित्तलाई इन्द्रियहरूद्वारा बाह्य विषयहरूमा उपरक्त गराउन समर्थ हुन्छ र प्रमाण, विपर्यय, विकल्प र स्मृति वृत्तिहरूको उदय हुन्छ । चित्तमा व्युत्थानको संस्कार र व्युत्थानको परिणाम हुन्छ । पुरुष वृत्तिसारूप्य प्रतीत हुन्छ ।

२. **स्वप्नावस्था**– सत्त्वगुण गौणतर रूपले दबेको हुन्छ । तमले रजलाई यति थिचेको हुन्छ कि त्यसले चित्तलाई इन्द्रियहरूद्वारा बाह्य विषयहरूमा उपरक्त गर्न सक्तैन, तर रजको क्रिया सूक्ष्म रूपले भइ नै रहन्छ, यसले गर्दा चित्तलाई मनद्वारा स्मृति-संस्कारहरूमा उपरक्त गराउन समर्थ हुन्छ । यसमा भावित र स्मर्तव्य स्मृतिवृत्ति रहन्छ । मन इन्द्रियहरूको अन्तर्मुख भइदिनाले सूक्ष्म शरीरमा स्वप्नको काम गर्छ । चित्तमा व्युत्थानको संस्कार तथा व्युत्थानको परिणाम हुन्छ, पुरुष वृत्तिसारूप्य प्रतीत हुन्छ ।

३. **सुषुप्ति-अवस्था**– सत्त्वगुण गौण रूपले थिचिन्छ । तमोगुण रजोगुणको स्वप्नावस्थाका क्रियाहरूलाई पनि छेकेर प्रधान रूपले चित्तमा फैलन्छ । त्यस कारणले कुनै विषयको कुनै प्रकारको पनि ज्ञान रहँदैन, तर रजको नितान्त अभाव हुँदैन, त्यो केही अंशमा रहेकै हुन्छ जसले गर्दा कुनै विषयको ज्ञान नहुनु अर्थात् अभाव भएको बुझिन्छ । सूक्ष्म शरीरमा कार्य बन्द भएर कारण-शरीरमा निद्रावृत्ति रहिरहन्छ । पुरुष वृत्तिसारूप्य प्रतीत हुन्छ ।

४. **प्रलयावस्था**– प्रलयमा चित्तको अवस्था सुषुप्तिजस्तो हुन्छ । भेद यति मात्र हुन्छ– यो व्यष्टिचित्तको सुषुप्ति हो र प्रलय समष्टिचित्तको । यसले गर्दा सब बद्ध जीव गाढ निद्राजस्तो अवस्थामा रहन्छन् ।

५. **समाधि-प्रारम्भको अवस्था**– तमोगुण गौण रूपले रहन्छ । रजोगुणको चित्तलाई चलायमान गर्ने क्रिया निर्बल हुँदै जान्छ । सत्त्वगुण प्रधान भएर चित्तलाई एकाग्र गर्ने र त्यसमा वस्तुको यथार्थ रूप देखाउन समर्थ हुँदै जान्छ । यसबाट सर्वार्थ-ताको दमन र एकाग्र वृत्तिको उदय हुनु प्रारम्भ हुन्छ । पुरुष वृत्तिसारूप्य प्रतीत हुन्छ ।

६. **सम्प्रज्ञात-समाधि (एकाग्रता)**– तमोगुण गौणतर रूपले दबेको हुन्छ। सत्त्वगुणले रजोगुणलाई दबाएर प्रधान रूपले आफ्नो प्रकाश पार्दछ। यसबाट चित्त वस्तुको तदाकार भएर उसको यथार्थ रूप देखाउन समर्थ हुन्छ। स्थूल शरीरको काम बन्द भएर सूक्ष्म शरीरमा एकाग्रवृत्ति रहन्छ। स्वप्नावस्थामा भन्दा यसमा ती विलक्षणताहरू हुन्छन् र तमको स्थानमा यसमा सत्त्वको प्रधानता हुन्छ, अनि चित्तमा समाधि-परिणाम हुन्छ। पुरुषको एकाग्रवृत्ति-सारूप्य प्रतीत हुन्छ।

७. **सम्प्रज्ञात समाधि र असम्प्रज्ञात समाधिका बीचको अवस्था (विवेक-ख्याति)**– तमोगुण गौणतम रूपमा नाममात्रले रहन्छ। चित्तबाट रजोगुण-तमोगुणको आवरण हटेर सत्त्वगुणको पूर्णतया प्रकाश फैलन्छ। रजोगुण केवल यत्ति मात्रामा रहन्छ कि जसबाट पुरुषलाई चित्तद्वारा भिन्न देखाउने क्रिया हुन सकोस् र तम यस वृत्तिलाई रोक्न मात्र रहोस्। सुषुप्तिमा भन्दा यसमा यो विलक्षणता छ– तमको स्थानमा यसमा सत्त्व प्रधान रूपले बस्छ। सुषुप्तिमा कारण-शरीरमा अभाव-प्रतीति हुन्छ भने यसमा कारण-शरीरमा चित्तद्वारा पुरुषको चित्तबाट भेदज्ञान (विवेक ख्याति) हुन्छ।

८. **असम्प्रज्ञात-समाधि (स्वरूपावस्थिति)**– सत्त्वचित्तमा बाहिरबाट तीनै गुणहरूको (वृत्तिरूप) परिणाम बन्द हुन्छ। तीनै गुणहरूको नितान्त अभाव भएपछि विवेकख्याति अर्थात् पुरुषको चित्तबाट भिन्न प्रतीत गराउने वृत्ति पनि रोकिन्छ। सबै वृत्तिहरू निरुद्ध भएपछि चित्त आफ्नो वास्तविक सत्त्वस्वरूपबाट पुरुषमा अवस्थित हुन्छ र पुरुष शुद्ध परमात्मस्वरूपमा अवस्थित हुन्छ। चित्तमा केवल निरोध परिणाम अर्थात् संस्कार शेष रहन्छन्। यी दुर्बल भएपछि उसले फेरि व्युत्थानदशामा आउनुपर्छ।

९. **प्रतिप्रसव अर्थात् चित्तलाई बनाउने गुणहरूको आफ्नो कारणमा लीन हुने अवस्था**– चित्तमा निरोध-परिणाम अर्थात् संस्कारशेष पनि निवृत्त हुन जान्छ, चित्तलाई बनाउने गुण पुरुषको भोग-अपवर्गको प्रयोजन पूरा गरेपछि आफ्नो कारणमा लीन हुन्छ र पुरुष शुद्ध कैवल्य परमात्मस्वरूपमा अवस्थित हुन्छ।– **पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तेरिति**–पुरुषार्थले शून्य भएका गुणहरू आफ्नो कारणमा लीन हुनु **कैवल्य** हो; अथवा चितिशक्तिको स्वरूपावस्थिति **कैवल्य** हो।

पातञ्जल योगदर्शनमा योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः भनी योगको लक्षण दिइएको छ। अर्थात् बाहिरतिर जुन चित्तवृत्तिहरू जान्छन् ती बहिर्मुख वृत्तिहरूलाई सांसारिक विषयहरूबाट हटाएर त्यसको उल्टो अर्थात् अन्तर्मुख गरेर आफ्नो कारण चित्तमा लीन गर्नु **योग** हो। यस्तो निरोध (चित्तका वृत्तिहरूलाई रोक्नु) सब चित्तका भूमिहरूमा सबै प्राणीहरूको धर्म हो, जुन कुनै समयमा कुनै चित्तमा प्रकट हुन्छ, अन्य चित्तहरूमा प्रायः लुकेरै रहेको हुन्छ। सूत्रकारले सम्प्रज्ञात र असम्प्रज्ञात दुवै प्रकारका समाधिलाई **योग** भनेका छन्। अर्थात् असम्प्रज्ञात समाधि, जसमा सब वृत्तिहरूको निरोध भइहाल्छ, त्यो निरुद्धावस्था त योग हो नै, तर सम्प्रज्ञात समाधि पनि, जसमा सात्त्विक एकाग्र वृत्ति बनिरहन्छ, त्यो एकाग्र अवस्था पनि, योगको लक्षणको अन्तर्गत छ। अर्थात् चित्तबाट तमको मलरूप आवरण र रजको विक्षेपरूप चञ्चलता निवृत्त भएर सत्त्वको प्रकाशमा एकाग्र वृत्ति जुन रहन्छ, त्यसलाई पनि **योग** नै ठान्नुपर्छ।

सारा सृष्टि सत्त्व, रज र तम यी तीन गुणहरूको नै परिणाम-रूप हो। एक धर्म अर्थात् आकार अथवा रूप छाडेर धर्मान्तरको ग्रहण अर्थात् अर्को धर्म, आकार अथवा रूप धारण गर्नुलाई **परिणाम** भन्छन्। यी गुणहरूको सबभन्दा प्रथम सत्त्वप्रधान परिणाम चित्त हो। त्यसैले यसलाई **चित्तसत्त्व** पनि भन्छन्। यो यसको व्यापक रूप हो। यो सारा स्थूल जगत् जसमा हाम्रो व्यवहार चलिरहेछ, रज तथा तमःप्रधान गुणहरूको परिणाम हो। संसारको बाह्य तथा आभ्यन्तर संसर्गबाट चित्त-सत्त्वमा क्षण-क्षणमा गुणहरूको जुन परिणाम भइरहेछ, त्यसलाई **चित्तवृत्ति** भन्दछन्। यसै कुरालाई अझै स्पष्ट रूपमा यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ। मानौं, चित्त अगाध परिपूर्ण सागरको जल हो। जसरी यस पृथ्वीको संसर्गले गर्दा खाडी, झील आदि आन्तरिक तदाकार परिणाममा प्राप्त हुन्छ, त्यसै प्रकारले चित्त आन्तर राग-द्वेष-काम-क्रोध-लोभ-मोह-भयादिरूप आकारमा परिणत भइरहन्छ, तथा जुन प्रकारले वायु आदिको वेगले जलरूपी तरङ्गहरू उठिरहन्छन्, त्यसै प्रकारले चित्त इन्द्रियहरूद्वारा बाह्य विषय-हरूले आकर्षित भएर तीजस्ता आकारहरूमा परिणत भइरहन्छ। यी सबलाई चित्तका वृत्ति भन्दछन्, जो अनन्त छन् र प्रतिक्षण उदित भइरहन्छन्। जस्तो जल, वायु आदिको अभावमा तरङ्गहरू आकारादि परिणामलाई त्याग गरेर आफ्नो स्वरूप वा स्वभावमा अवस्थित हुन्छन्, त्यस्तै जब चित्त बाह्य तथा आभ्यन्तर विषयाकार परिणामलाई त्यागेर आफ्नो स्वरूपमा अवस्थित हुन्छ, तब त्यसलाई **चित्तवृत्ति-निरोध** भन्दछन्। उपर्युक्त परिणामरूप वृत्तिहरू चित्तमा यी तीनैको प्रभावले उत्पन्न

भइरहन्छन् । चित्त सत्त्वज्ञान-स्वभाववाला हो । जब उसमा रजोगुण र तमोगुण-दुइटैको मेल हुन्छ, तब ऐश्वर्य-विषयप्रिय हुन्छ; जब यो तमोगुणले युक्त हुन्छ, तब अधर्म, अज्ञान, अवैराग्य र अनैश्वर्यमा प्राप्त हुन्छ। त्यही चित्त जब तमोगुणको नाश हुन्छ, तब रजोगुणको अंशले युक्त हुन्छ र तब धर्म, ज्ञान, वैराग्य र ऐश्वर्यमा प्राप्त हुन्छ । त्यही चित रजोगुणको लेशमात्र पनि मलले रहित भयो भने त्यसलाई स्वरूपप्रतिष्ठ भन्दछन् । यस स्थितिमा सत्त्वचित्त र पुरुषको भिन्नताको ज्ञान हुन्छ, जसलाई **विवेकख्याति** अर्थात् **भेदज्ञान** भन्दछन् । विवेकख्यातिको परिपक्वतापछि **धर्ममेघ-समाधि**को अवस्था प्राप्त हुन्छ (४।२९)। यसलाई **प्रसङ्ख्यान** पनि भन्दछन्। चितिशक्ति (पुरुष) अपरिणामी र अप्रतिसंक्रमा अर्थात् परिणाम-क्रिया र संयोग आदिले रहित तथा चित्तका सारा विषयहरूको द्रष्टा, शुद्ध र अनन्त छ । सत्त्वगुणात्मक चित यस पुरुषभन्दा विपरीत छ अर्थात् परिणामी र क्रियादिवाला; विषयहरूको स्वयं द्रष्टा होइन, तर पुरुषलाई देखाउने र जड हुने हुँदा पुरुषको अपेक्षा असु (प्राण) र अन्तले युक्त छ। यसप्रकार चित्तबाट पुरुषलाई भिन्न देख्नु **विवेकख्याति** कहलिन्छ। जब यस विवेक-ख्यातिबाट पनि वैराग्य प्राप्त हुन्छ, तब त्यस विवेकख्यातिको पनि निरोध हुन्छ (१।८); यो **निर्बीज समाधि** हो । यसलाई असम्प्रज्ञात भन्नाको कारण के हो भने यसमा कुनै सांसारिक (प्राकृतिक) विषय जानिंदैन । यसप्रकार **सम्प्रज्ञात** र **असम्प्रज्ञात** भेदबाट चित्तवृत्तिनिरोधरूप योग दुई प्रकारका हुन्छन् ।

यो सार्वभौम सम्प्रज्ञात र असम्प्रज्ञात-समाधि चित्तको धर्म हो, माथि भनिसकिएकै हो। अन्तका दुई उच्च अवस्थाहरूमा मात्र यिनको प्रादुर्भाव हुन्छ। प्रथम तीन तल्लो अवस्थामा रज तथा तमको प्रधानताले गर्दा विक्षेप तथा मलको आवरणले दबेको हुन्छ। चित्तका ५ अवस्थाहरू यसप्रकार छन्–

१. **मूढावस्था**– यस अवस्थामा तम प्रधान हुन्छ। रज तथा सत्त्व थिचिएर गौण रूपले रहन्छन्। यो अवस्था काम, क्रोध, लोभ र मोहले गर्दा हुन्छ। जब चित्तको यस्तो अवस्था हुन्छ, तब मनुष्यको प्रवृत्ति अज्ञान, अधर्म, राग र अनैश्वर्यमा हुन्छ। यो अवस्था नीच मनुष्यहरूको हुन्छ ।

२. **क्षिप्तावस्था**– यसमा रजोगुणको प्रधानता हुन्छ। तम र सत्त्व थिचिएर गौण रूपले रहन्छन्। यसले गर्दा राग-द्वेषादि हुन्छन्। यस अवस्थामा धर्म-अधर्म, राग-विराग, ज्ञान-अज्ञान, ऐश्वर्य र अनैश्वर्यमा प्रवृत्ति हुन्छ । अर्थात् जब तमोगुणले

सत्त्वगुणलाई थिच्छ, तब अधर्म-अज्ञानादिमा र जब सत्त्वले तमलाई थिच्छ, तब धर्म-ज्ञानादिमा प्रवृत्ति हुन्छ। यो अवस्था साधारण सांसारिक मानिसहरूको हुन्छ।

३. **विक्षिप्तावस्था**– यस अवस्थामा सत्त्वगुण प्रधान हुन्छ। रज र तम थिचिएर गौण रूपले रहन्छन्। यो निष्काम कर्म गर्नाले र राग-द्वेष, काम-क्रोध, लोभ र मोहादिलाई छाड्नाले उत्पन्न हुन्छ। यस अवस्थामा सत्त्वगुण केही मात्रामा भइरहनाले मनुष्यको प्रवृत्ति धर्म, ज्ञान, वैराग्य र ऐश्वर्यमा हुन्छ। तर रजोगुणले चित्तलाई विक्षिप्त गर्छ। यो अवस्था उच्च मानिस तथा जिज्ञासुहरूको हुन्छ। यी तीनै अवस्थाहरू चित्तका आफ्ना स्वाभाविक होइनन् र न योगका हुन्, किनभने बाहिरका विषयहरूका गुणहरूबाट चित्तमा उनको प्रभाव परिरहन्छ।

४. **एकाग्रावस्था**– जब एउटै विषयमा सहज वृत्तिहरूको प्रवाह चित्तमा बराबर बगिरहन्छ, तब त्यसलाई **एकाग्रता** भन्दछन्। यो चित्तको स्वाभाविक अवस्था हो। अर्थात् जब चित्तमा बाह्य विषयहरूको रज तथा तमको प्रभाव पर्दैन तब त्यो निर्मल, चम्किलो स्फटिकसमान स्वच्छ हुन्छ। त्यससमय उसमा परमाणुहरूदेखि लिएर महत्तत्त्वपर्यन्त ग्राह्य, ग्रहण र ग्रहीतृ विषयहरूको यथार्थ साक्षात्कार हुन सक्छ। यसैको अन्तिम स्थिति **विवेकख्याति** हो। यसको व्याख्या माथि भइसकेको छ। एकाग्रतालाई **सम्प्रज्ञात समाधि** भन्दछन्। यसमा प्रकृतिका सर्वकार्य-(गुणहरूका परिणाम)-को पूर्णतया साक्षात्कार हुन्छ।

५. **निरुद्धावस्था**– जब विवेकख्यातिद्वारा चित्त र पुरुषको भेदको साक्षात्कार हुन्छ, तब त्यस विवेकख्यातिद्वारा पनि वैराग्य (पर वैराग्य) उत्पन्न हुन्छ, किनभने विवेकख्याति पनि चित्तको नै एक वृत्ति हो। यस वृत्तिको पनि निरोध भएपछि सर्व वृत्तिहरूको निरोध भइदिनाले चित्तको निरोधावस्था हुन्छ। यस निरोधावस्थामा अन्य सब संस्कारहरूको तिरोभाव भई पर वैराग्यको संस्कार मात्र शेष रहन्छ। निरोधावस्थामा कुनै प्रकारको पनि वृत्ति नरहनाले कुनै पदार्थ पनि थाहा पाउन सकिन्न तथा अविद्यादि पाँच क्लेशसहित कर्माशय-रूप जन्मादिकहरूको बीज हुँदैन। त्यसकारण यसलाई असम्प्रज्ञात तथा निर्बीज-समाधि पनि भन्दछन्। सबै वृत्तिहरूको निरोध भएपछि पुरुषको पनि निरोध हुन्छ त? अथवा के यो शून्यावस्था हो? यी शङ्काहरूको निवारणार्थ सर्व वृत्तिहरूको निरोध भएपछि पुरुष शुद्ध परमात्मस्वरूपमा अवस्थित हुन्छ भन्ने कुरा पछिको सूत्रमा स्पष्ट गरिन्छ।

योगका विषय बुझ्न चित्तको स्वरूप तथा सृष्टिक्रमको ज्ञान हुनु अति आवश्यक छ । त्यसैले केही विस्तारपूर्वक यो बुझ्नु आवश्यक छ–

मूलप्रकृति जड, अलिङ्ग, परिणामी तथा त्रिगुणमयी अर्थात् प्रकाश, क्रिया- (प्रवृत्ति) -युक्त र स्थितिशील छ । प्रकाश सत्त्वको, क्रिया रजको र स्थिति (रोक्नु, थिच्नु) तमको धर्म हो । गुण आफ्नो स्वभावबाट नै परिणाम-स्वभावशील छ । त्यसकारण यिनको सत्तामात्र साम्य-परिणाम अर्थात् सत्त्वबाट सत्त्वमा, रजबाट रजमा र तमबाट तममा परिणाम, यिनको विषम परिणाम प्रत्यक्ष हुनाले अनुमानगम्य र आगमगम्य छ । गुणहरूको साम्य-परिणामशील अवस्थाको नाउँ नै **प्रधान** अथवा **मूलप्रकृति** हो । यो परोक्ष अर्थात् प्रत्यक्ष नहुन योग्य अव्यक्त गुणहरूको परिणाम पुरुषको निम्ति निष्प्रयोजन हुन्छ । पुरुषको प्रयोजन भोग र अपवर्ग हो । भोग गुणहरूका परिणामहरूको यथार्थ रूपले साक्षात्कार र अपवर्ग पुरुषको स्वरूपावस्थिति हो । गुणहरूको साक्षात्कार नभईकन स्वरूपावस्थिति दुर्लभ छ । चेतन तत्त्वको शुद्ध स्वरूप जड-तत्त्वभन्दा सर्वथा विलक्षण छ । तत्त्वको सम्बन्धले त्यसको संज्ञा **ईश्वर** तथा **जीव** हो । जड तत्त्व परिणामी नित्य र चेतन तत्त्व कूटस्थ नित्य छ । जड तत्त्व विकारी र चेतन तत्त्व निर्विकार छ । जड तत्त्व सक्रिय र चेतन तत्त्व निष्क्रिय , केवल ज्ञानस्वरूप छ । जड तत्त्वमा ज्ञान, नियम तथा व्यवस्थापूर्वक क्रिया चेतन तत्त्वको सन्निधिमात्रले हुन्छ; अर्थात् चेतन तत्त्व क्रियाको निमित्त कारण र जड तत्त्व समवायी अथवा उपादान कारण हो । समष्टि जड तत्त्वको सम्बन्धले गर्दा चेतन तत्त्वको संज्ञा, पुरुषविशेष अथवा ईश्वर हो । त्यो सर्वज्ञ, सर्वव्यापक र सर्वशक्तिमान् छ । उसको स्वाभाविक ज्ञानद्वारा पुरुषहरूको कल्याणार्थ गुणहरूमा विषम परिणाम भइरहेछ, जसबाट सारा सृष्टिको यसप्रकार रचना भइरहेछ ।

१. **प्रथम विषम परिणाम महत्तत्त्व**– सत्त्वगुणमा रजोगुणको क्रियामात्र तथा तमोगुणको स्थितिमात्र विषम परिणाम अर्थात् सत्त्वगुणप्रधान रजोगुण र तमोगुणको लिङ्गमात्र प्रथम विषम परिणाम **महत्तत्त्व** हो । यही लिङ्ग हो र सृष्टिका नियमहरूको बीजरूप हो । यसैबाट सारा सृष्टिको उत्पत्ति हुन्छ । त्यो **योगदर्शन**अनुसार समष्टिचित्त तथा व्यष्टिचित्त र साङ्ख्यअनुसार समष्टिबुद्धि तथा व्यष्टिबुद्धि हो । वेदान्तमा चेतन तत्त्वको महत्तत्त्व-(समष्टिचित्त)-को सम्बन्धले **हिरण्यगर्भ** र व्यष्टिचित्तको सम्बन्धले **तैजस** संज्ञा हुन्छ । यो चित्त व्यष्टिरूपले पुरुषलाई गुणहरूको साक्षा-

त्कार गराउने साधन हो। कहीं-कहीं **मन**, **बुद्धि**, **अहङ्कार** र **चित्त** एकार्थक भनिएका छन् त कहीं-कहीं चार प्रकारको वृत्तिभेदले यी **अन्तःकरण-चतुष्टय** भनिएका छन्, अर्थात् सङ्कल्प-विकल्प गर्नाले मन, अहम्भाव प्रकट गर्नाले अहङ्कार, निर्णय तथा निश्चय गर्नाले **बुद्धि** र स्मृति तथा संस्कारहरूद्वारा चित्रित हुनाले **चित्त** भनिएको छ। **साङ्ख्य-दर्शनमा महत्तत्वको** लागि **बुद्धि र योगमा चित्त** शब्दको प्रयोग भएको छ। साङ्ख्यमा चित्तलाई बुद्धिमा र योगमा बुद्धिलाई चित्तमा सम्मिलित गरिएको छ। सिद्धान्तात्मक हुनाले साङ्ख्यमा बुद्धिद्वारा सब पदार्थहरूको विवेकपूर्ण निर्णय गर्नेबारे र क्रियात्मक हुनाले योगमा चित्तद्वारा अनुभव अर्थात् साक्षात्कार गर्नेबारे बताइएको छ। फोटो लिने प्लेट जस्तै ग्राह्य तथा ग्रहण सब प्रकारका विषयहरू पुरुषलाई प्रत्यक्ष गराउनाका निमित्त चित्त दर्पणरूप हो। चित्तमा नै सुख-दुःख, मोहादिरूप सत्त्व, रज र तमका परिणाम हुन्छन्। चित्तकै वृत्तिमात्रले गर्दा सूक्ष्म शरीर एक स्थूल शरीरलाई छाडेर अर्को शरीरमा जाने (आवागमन गर्ने) हुन्छ। असङ्ग, निर्लेप, पुरुष केवल द्रष्टा हो। यसै चित्तमा नै अहङ्कार बीजरूपले बस्छ।

२. **द्वितीय विषम परिणाम अहङ्कार**– अहम्भावबाट एकत्व, बहुत्व, व्यष्टि, समष्टि आदि सर्व प्रकारको भिन्नता उत्पन्न गराउने, महत्तत्त्वको विषम परिणाम अहङ्कार हो। अहङ्कारका नै ग्राह्य र ग्रहण भेद भएका दुई किसिमका विषम परिणाम उत्पन्न हुन्छन्।

३. **एघार इन्द्रियहरू : ग्रहण विषम परिणाम**– परस्पर भेद भएका **पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू** शक्तिरूप– **श्रोत्र, त्वचा, चक्षु, रसना, घ्राण**, यस्तै किसिमले परस्पर भेद भएका **पाँच कर्मन्द्रियहरू** शक्तिरूप– **हस्त, पाद, वाक्, पायु** (गुदा), **उपस्थ** (पिसाब फेर्ने इन्द्रिय) र **एघारौं मन**। यी विभाजक अहङ्कारको ग्रहण विषम परिणाम हुन्।

४. **ग्राह्य सूक्ष्म विषम परिमाण पञ्च तन्मात्राहरू**– परस्पर भेद भएका **शब्दतन्मात्रा, स्पर्शतन्मात्रा, रूपतन्मात्रा, रसतन्मात्रा, गन्धतन्मात्रा** –यी भेदभाव उत्पन्न गराउने विभाजक अहङ्कारका ग्राह्य विषम-परिणाम हुन्।

५. **ग्राह्य स्थूल विषम परिणाम**– अर्थात् **पाँच स्थूल भूत– पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाश**– पाँच तन्मात्राहरूको ग्राह्य स्थूल विषम परिणाम हुन्।

यी विषम परिणामहरूमा सत्त्वमा रज तथा तमको प्रभाव क्रमैसँग बढ्दै जान्छ, अर्थात् महत्तत्त्वको अपेक्षा अहङ्कारमा, अहङ्कारको अपेक्षा पञ्च तन्मात्राहरू र एघार इन्द्रियहरूमा तथा पञ्च तन्मात्राहरूको अपेक्षा पाँच स्थूल भूतहरूमा रज र तमको मात्रा क्रमशः बढ्दै जान्छ। यहाँसम्म कि पाँच स्थूल भूतहरूमा रज र तमको मात्रा यति (प्रधान रूपले) बढ्दछ कि त्यसले गर्दा तिनीहरूलाई हामी स्थूल रूपमा देखिरहेका हुन्छौं।

यहाँ यो शङ्का उत्पन्न हुन्छ– चित्त जड हो, त्यसमा वस्तुज्ञान कसरी हुन सक्छ र पुरुष असङ्ग निर्लेप र क्रियारहित छ, त्यसमा जान्ने क्रिया कसरी हुन सक्छ? यसको समाधान यो हो– चित्तसत्त्व जड भए पनि ज्ञानस्वरूप पुरुषबाट प्रतिविम्बित अर्थात् प्रकाशित छ। त्यसकारण यसमा (चित्तमा) ज्ञान दिलाउने योग्यता छ। पुरुषको चित्तमा आफ्नो प्रतिविम्ब अर्थात् प्रकाश जस्तै चेतनाबाट उसको (चित्तको) तथा उसका सारा विषयहरूको स्वतः ज्ञान रहन्छ। त्यसकारण यस दर्शनमा चित्तलाई दृश्य र पुरुषलाई द्रष्टा भन्दछन्। ग्राह्य-ग्रहणरूप, स्थूल भूतहरूदेखि लिएर महत्तत्त्व-पर्यन्त गुणहरूका सारा परिणामहरू पुरुषलाई साक्षात्कार गराउने चित्त नै एक कारण (साधन) हो।

यसप्रकार गुणहरूका परिणामहरूको यथार्थ रूपले साक्षात्कार गर्नु योग हो। यो नै **सम्प्रज्ञात समाधि** हो अथवा **सम्प्रज्ञात योग** हो र गुण-परिणामहरूको साक्षात्कारको पश्चात् स्वरूपावस्थिति **अपवर्ग** हो अर्थात् **असम्प्रज्ञात समाधि** अथवा **असम्प्रज्ञात योग** हो। यो समाधि सब अवस्थाहरूको चित्तको धर्म हो। यो धर्म लुकि-रहनाको र प्रकट नहुनाको कारण हो– हाम्रा सारा व्यवहार स्थूल जगत् अर्थात् सोह्र विकृतिहरूमा ग्राह्य-ग्रहणरूपले चलिरहेछन्। यसमा तम तथा रजको प्रधानता छ र सत्त्व गौण रूपमा छ। त्यसकारण यस व्यवहारमा आसक्ति हुनाले गर्दा तम र रजको परिणाम राग-द्वेष तथा अभिनिवेशको संस्काररूप आवरण र अहङ्कारमा रज तथा तमको मात्रा छ; त्यसैले अस्मिता क्लेशको संस्काररूपी आवरण र चित्तसत्त्वमा जुन सत्तामात्र तम तथा रजको परिणाम छ, त्यसले चित्तसत्त्वमा अविद्याक्लेश अर्थात् जड चित्त र चेतन पुरुषमा अविवेकका संस्कारहरूको आवरण व्याप्त हुन्छ। यसप्रकार यी आवरणहरूबाट मलिन र विक्षिप्त भएको चित्तसत्त्वमा प्रतिक्षण यी संस्कारहरूद्वारा नाना रूपका आन्तरिक तथा बाह्य परिणाम भइरहन्छन्, तिनलाई **वृत्ति** भन्दछन्।

मूढावस्थामा जब तम प्रधान हुन्छ, तब निद्रा, आलस्य, प्रमाद तथा तामसी वृत्तिहरूको उदय हुन्छ। विक्षिप्तावस्थामा जब रज प्रधान हुन्छ, तब चञ्चल अस्थिर गराउने राजसी वृत्तिहरूको उदय हुन्छ र **विक्षिप्तावस्थामा** वस्तुको यथार्थ स्वरूपको प्रकाशक सात्त्विक वृत्तिहरूको उदय हुन्छ; तर यी सात्त्विक वृत्तिहरू राजसी वृत्तिहरूद्वारा अस्थिर र चलायमान भइरहन्छन्।

यसप्रकार यस सर्वार्थता- (मनको सब विषयहरूतिर जाने प्रवृत्ति)-मा यथार्थ तत्त्वको प्रकाशक, चित्तको एकाग्रताधर्म थिचिएको हुन्छ। अभ्यास र वैराग्य-द्वारा जब सर्वार्थताको निरोध हुन्छ, तब तम तथा रज थिचिएपछि सत्त्वको प्रकाशमा वस्तुको यथार्थ ज्ञान प्राप्त गर्ने एकाग्रता-(सम्प्रज्ञात-समाधि)-को उदय हुन्छ, जसको पराकाष्ठा गुण-परिणाम-साक्षात्कारपर्यन्त पुरुष र चित्तमा विवेकज्ञान हो। यस वृत्तिद्वारा पनि पर वैराग्यद्वारा आसक्ति निवृत्त भएपछि सब वृत्तिहरूको निरोधरूप असम्प्रज्ञात समाधि अर्थात् द्रष्टाको **स्वरूपावस्थिति** हुन्छ। त्यसवेला चित्तमा केवल निरोधको संस्कार शेष रहन्छ। यो निरोधको संस्कार आफ्नो दुर्बल अवस्थामा निरोधबाट पुनः व्युत्थानमा लैजाने कारण हुन्छ। निरन्तर अभ्यास र वैराग्यद्वारा निरोध-संस्कारहरूको दृढ भूमि भएपछि अन्य सब व्युत्थानका संस्कारहरूलाई सर्वथा निवृत्त गरेर यी संस्कार शेष पनि स्वयं निवृत्त हुन्छन्। तब फेरि व्युत्थानावस्थामा नआउने स्वरूपावस्थितिलाई-**कैवल्य** भन्दछन्।

प्रथम धर्म-(रूप)-लाई छाडेर दोस्रो धर्म या रूपलाई धारण गर्नु भनेको **परिणाम** हो। सारा संसार गुणहरूको सन्निवेश मात्र हो। त्यसकारण प्रत्येक वस्तुमा प्रतिक्षण परिणाम भइरहन्छ। परिणाम दुई प्रकारका हुन्छन् – एक साम्य अथवा स्वरूप परिमाण, जस्तै दूध रहेसम्मको अवस्थामा दूधबाट दूधमा जुन परिणाम भइरहन्छ, त्यसलाई **साम्य** अथवा **स्वरूप परिणाम** भन्दछन्; अनि दूधबाट दही बन्दा अथवा उसमा अरू कुनै विकार आउँदाखेरि जुन परिणाम हुन्छ, त्यो दूधबाट नै दही इत्यादिमा हुने परिणामलाई **विषम** अथवा **विरूप परिणाम** भन्दछन्। विषम परिणाम नै प्रत्यक्ष हुन्छ, त्यस प्रत्यक्षबाट साम्य-परिणामको अनुमान गरिन्छ। अस्तु।

संक्षेपमा सृष्टि – उत्पत्तिको क्रम यसप्रकार छ–

१. **चेतन तत्त्व**– निष्क्रिय कूटस्थ नित्य– आत्मा तथा परमात्मा (जड-तत्त्वको सम्बन्धबाट व्यष्टिरूपमा जीव तथा समष्टिरूपमा ईश्वर)।

२. **जडतत्त्व** – सक्रिय, परिणामी नित्य, अव्यक्त, अलिङ्ग, प्रधान, त्रिगुणात्मक मूलप्रकृति, अविकृति, गुणहरूको साम्यावस्था ।

३. **लिङ्गमात्र**– गुणहरूको प्रथम विषम परिणाम, प्रकृति-विकृति, महत्तत्त्व (समष्टिचित्त तथा व्यष्टिचित्त) ।

४. **महत्तत्त्वको कार्य**– अहङ्कार, प्रकृति-विकृति, गुणहरूको द्वितीय विषम परिणाम ।

५. **अहङ्कारको ग्रहणरूप कार्य**- एघार इन्द्रियहरू ।

६. **अहङ्कारको ग्राह्यरूप कार्य**– पाँच तन्मात्राहरू (सूक्ष्म भूत) अर्थात् रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, शब्द; गुणहरूको तृतीय विषम परिणाम, प्रकृति-विकृति ।

७. **पाँच तन्मात्राहरूको गाह्यरूप कार्य**– पाँच स्थूल भूत, केवल विकृतिहरू । सृष्टिक्रमलाई संक्षेपमा बताइएपछि अब चित्तवृत्ति-निरोधरूप योगको उपाय अभ्यास र वैराग्यको विषयमा सूत्र यस्तो छ– **अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः** (१।१२) अर्थात् अभ्यास र वैराग्यद्वारा वृत्तिहरूको निरोध हुन्छ। चित्तको स्वाभाविक बहिर्मुख प्रवाह वैराग्यद्वारा निवृत्त हुन्छ । अभ्यासद्वारा आत्मोन्मुख आन्तरिक प्रवाह स्थिर हुन्छ । यही कुरा यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ– मानौं, चित्त एक नदी हो । यसमा वृत्तिहरूको प्रवाह बगिरहेको छ । यसका दुई धाराहरू छन् । एक संसार-सागरतर्फ र अर्को कल्याण-सागरतर्फ बगेको छ । ज-जसले पूर्व जन्ममा सांसारिक विषयहरूको भोगार्थ काम गरेका छन्, तिनका वृत्तिहरूको धारा ती संस्कारहरूले गर्दा विषयमार्गबाट बग्दै संसार-सागरमा गएर मिसिन्छ र ज-जसले पूर्व जन्ममा कैवल्यार्थ काम गरेका छन्, उसका वृत्तिहरूको धारा ती संस्कारहरूले गर्दा विवेकमार्गबाट बग्दै कल्याण-सागरमा मिसिन्छ । संसारी मानिसहरूको प्रायः पहिलो धारा त जन्मदेखि नै खुलेको हुन्छ; तर दोस्रो धारा शास्त्र, गुरु, आचार्य तथा ईश्वर-चिन्तनद्वारा खोलिन्छ । पहिलो धारा बन्द गर्न विषयहरूको स्रोतमा वैराग्यको बाँध बाँध्नुपर्छ र अभ्यासको खन्तीले अर्को धाराको बाटो गहिरो खनेर वृत्तिहरूको समस्त प्रवाहलाई विवेकस्रोतमा खसालिदिन्छ । तब तीव्र वेगले अर्को त्यो सारा प्रवाह कल्याणरूप सागरमा गएर लीन हुन्छ । त्यसकारण अभ्यास र वैराग्य दुवै एकसाथ मिलेर चित्तवृत्तिहरूको निरोध गर्ने साधन हुन्छ ।

जस्ता प्रकारले आकाशमा उड्ने चरा दुवै पखेटाका अधीन हुन्छन् र एक पखेटाको भरमा हुँदैनन्, त्यस्तै प्रकारले समस्त वृत्तिहरूको निरोध केवल न अभ्यासले

मात्र हुन्छ, न वैराग्यले। यसको लागि अभ्यास र वैराग्य दुवैको समुच्चय हुनु आवश्यक छ। तमोगुणको अधिकताले चित्तमा लयरूप निद्रा, आलस्य, निरुत्साह आदि मूढावस्थाका दोष उत्पन्न हुन्छन् र रजोगुणको अधिकताले चित्तमा चञ्चलतारूप विक्षेपदोष उत्पन्न हुन्छ। अभ्यासद्वारा तमोगुणको निवृत्ति हुन्छ र वैराग्यद्वारा रजोगुणको। योगका आठ अङ्गहरूमध्ये यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, यी पाँच बहिरङ्ग छन्, उनको सिद्धिमा अभ्यास अधिक सहायक हुन्छ र तीन अन्तरङ्ग धारणा, ध्यान र समाधिमा वैराग्य। **श्रीमद्भगवद्गीतामा** पनि भगवान् श्रीकृष्णले अर्जुनलाई मन रोक्न अभ्यास र वैराग्य दुवै नै समुच्चयरूपले आवश्यक छन् भन्नुभएको छ–

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥६।३५॥
असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥६।३६॥

अभ्यास र वैराग्य दुवैमध्ये पहिले अभ्यासबारे भन्छु– **तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः।** (१।१३) तीमध्ये चित्तको स्थितिको विषयमा यत्न गर्नु **अभ्यास** हो। पठन, पाठन, लेखन, नृत्य, गायन आदि सब कार्य अभ्यासद्वारा नै सिद्ध हुन्छन्। अभ्यासको बलले डोरीमा चढ्ने नट तथा सरकस आदिमा मानिस मात्र होइन, सिंह, अश्व आदि पशुले आफ्नो प्रकृतिको विरुद्ध आश्चर्यजनक काम गरेको देखिएको छ। अभ्यासको प्रभावले अति दुःसाध्य काम पनि सिद्ध हुन सक्छन्। त्यसकारण जब मुमुक्षु चित्तको स्थिरताको लागि अभ्यासनिष्ठ हुन्छ, तब त्यो स्थिरता पनि उसलाई अवश्य प्राप्त हुनेछ र चित्त पनि वशीभूत हुनेछ। किनभने अभ्यासको अगाडि कुनै पनि काम दुष्कर हुँदैन; तर त्यो अभ्यास दीर्घकालसम्म निरन्तर व्यवधानरहित ठीक-ठीक श्रद्धा, वीर्य, भक्तिपूर्वक अनुष्ठान गरिएको दृढ अवस्थावाला हुनुपर्छ–

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः (१।१४)। विषयभोग-वासनाजन्य व्युत्थानको संस्कार मानिसको चित्तमा अनादि जन्म-जन्मान्तरदेखि पर्दै आएको छ। तिनलाई थोरै समयमा बीउसहित नष्ट गरिदिनु अत्यन्त कठिन छ। तिनीहरू निरोधका संस्कारहरूलाई अलिकति पनि असावधानी भयो भने दबाइदिन्छन्। यसकारण अभ्यासलाई दृढभूमि बनाउन धैर्यका साथै दीर्घकालपर्यन्त लगातार श्रद्धा र उत्साहपूर्वक प्रयत्न गर्दै जानुपर्दछ।

यहाँ ध्यान राख्नुपर्ने कुरा यो छ— सूत्रमा तीन विशेषणहरूद्वारा गरिएको अभ्यास दृढभूमि अर्थात् दृढ अवस्थावाला हो भनिएको छ—

१. पहिलो विशेषण **दीर्घकाल** हो। यहाँ दीर्घकाल भन्नाले दश-बीस आदि वर्षहरूको नियम होइन, किनभने योगका अधिकारी भिन्न-भिन्न प्रकारका हुन्छन् । जसले पूर्वजन्ममा अभ्यासका संस्कारहरूलाई दृढ गरेको छ र जसको वैराग्य तीव्र छ, उनलाई शीघ्र वा अतिशीघ्र समाधिलाभ हुन्छ । अरूलाई शीघ्र समाधिलाभ हुँदैन । यिनले पनि निराश हुनु हुँदैन, तर धैर्यका साथ चिरकालसम्म एकाग्रताको लागि दृढ अवस्थाको सेवन-अभ्यास गर्दै जानुपर्छ ।

२. दोस्रो विशेषण **नैरन्तर्य** हो । अर्थात् अभ्यासलाई निरन्तर व्यवधानरहित गर्दै जानुपर्छ । यस्तो नहवस् कि एक महीना अभ्यास गर्‍यो, फेरि दश दिन छाड्यो; फेरि तीन महीना गर्‍यो, फेरि एक महीना बन्द गर्‍यो । यसप्रकार व्यवधानका साथ गरिएको अभ्यास धेरै कालमा पनि दृढभूमि हुन सक्तैन । त्यसकारण विनाव्यवधानको अभ्यास निरन्तर गर्दै जानुपर्छ ।

३. तेस्रो विशेषण **सत्कारासेवित** हो, अर्थात् त्यो अभ्यास ठीक सत्कार-पूर्वक श्रद्धा, भक्ति, वीर्य, ब्रह्मचर्य र उत्साहपूर्वक अनुष्ठान गरिनुपर्छ । दीर्घकालसम्म निरन्तर सेवन गरिएको अभ्यास पनि यस विशेषणविना दृढ अवस्थावाला हुन सक्तैन । यी तीनै विशेषणहरूले युक्त अभ्यास केवल व्युत्थानरूप राजस-तामस वृत्तिहरूको संस्कारहरूद्वारा प्रतिबद्ध हुने मात्र होइन कि यी संस्कारहरूलाई तिरोभूत गरेर चित्तको स्थिरतारूप प्रयोजन सिद्ध गर्न पनि समर्थ होला । अतः अभ्यासी जनहरूले थोरै कालमा नै अभ्यासदेखि आत्तिनु ठीक छैन, तर दृढभूमि प्राप्त गर्न दीर्घकालसम्म निरन्तर सत्कारसाथ अभ्यास गरिरहनुपर्छ।

अभ्यासका साथ वैराग्यको पनि आवश्यकता पर्छ । वैराग्य पनि दुई प्रकारका छन्— अपर वैराग्य र पर वैराग्य । यस सूत्रमा प्रथम **अपर वैराग्य**को स्वरूप बताइन्छ— **दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्।** दृष्ट र आनुश्रविक विषयमा जसको तृष्णा रहेको हुँदैन, त्यसको वैराग्य वशीकार नाउँवाला **अपर वैराग्य** हो । विषय दुई प्रकारका छन्— दृष्ट र आनुश्रविक । **दृष्ट** ती हुन् जो यस लोकमा दृष्टि-गोचर हुन्छन्; जस्तै— रूप, रस, गन्ध, शब्द, स्पर्श, धन-सम्पत्ति, अन्न, खानपान, स्त्री, राज्य, ऐश्वर्य इत्यादि । **आनुश्रविक** ती हुन् जो वेद र शास्त्रहरूद्वारा सुनिएका छन्; यी पनि दुई प्रकारका छन्—

१. **शरीरान्तर-वेद्य**; जस्तै- देवलोक, स्वर्ग र प्रकृतिलयको आनन्द इत्यादि।

२. **अवस्थान्तर-वेद्य**; जस्तै- दिव्य गन्ध, रस आदि र **विभूतिपादमा वर्णन** गरिएका सिद्धि आदि- यी दुवै प्रकारका दिव्य र अदिव्य विषयहरूको उपस्थितिमा पनि चित्त प्रसङ्ख्यान-ज्ञानको बलद्वारा यिनका दोषहरूलाई देख्दा-देख्दै पनि यिनका सङ्गदोषले सर्वथा रहित हुन्छ, न यसलाई ग्रहण गर्छ, न पर नै हट्छ; अर्थात् यिनमा त्यसको ग्रहण गराउने राग र पर हटाउने द्वेष –दुवै निवृत्त हुन्छन्। भनिएकै छ– **विकारहेतौ सति विक्रियन्ते येषां न चेतांसि त एव धीराः**। विकारका कारण उपस्थित हुँदा पनि जसको चित्तमा विकार उत्पन्न हुँदैन, ती नै धीर हुन्। चित्त यसप्रकार एकरस रहिरहन्छ। चित्तको यस्तो अवस्थाको नाउँ **वशीकार वैराग्य** हो। यसैलाई **अपर वैराग्य** भन्छन्। कुनै विषयलाई त्याग्नुमात्रको नाउँ वैराग्य होइन, किनभने रोग आदिले गर्दा पनि विषयहरूबाट अरुचि हुन्छ र त्यसलाई त्याग्नुपर्छ। कुनै विषय अप्राप्त हुँदा पनि त्यसको भोग गर्न सकिन्न। देखाउनलाई तथा भय, लोभ र मोहको वशीभूत भएर अथवा अरूहरूको आग्रहबाट पनि कुनै विषयलाई त्याग्न सकिन्छ; तर त्यसको तृष्णा सूक्ष्म रूपले मनमा रहिरहन्छ। विवेकद्वारा विषयहरूलाई अनन्त दुःखरूप बन्धनका कारण सम्झेर उनमा पूर्णतया अरुचि हुन जानु तथा उनमा सर्वथा सङ्गदोषबाट निवृत्त हुन जानु नै **वैराग्य** भन्न सकिन्छ–

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति ।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाऽभिवर्धते ॥

विषयहरूको कामना विषयहरूको भोगद्वारा कहिल्यै शान्त हुँदैन। तर हवि हाल्नाले अग्निको ज्वाला बढेझैं झन् बढ्छ। यस्तै किसिमले भर्तृहरिजीले भन्नुभएको छ–

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्तास्तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः ।
कालो न यातो वयमेव यातास्तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः ॥

अर्थात् भोगहरू भोगिएका छैनन् (भोगहरू हामीले भोगेनौं), बरु हामी नै भोगियौं; तपस्या तप्त भएन, बरु हामी नै तप्त भयौं; समय बितेको छैन, बरु हामी नै बित्यौं; तृष्णा जीर्ण भएको छैन, बरु हामी नै जीर्ण भयौं।

वैराग्यका चार संज्ञा-(नाउँ)-हरू छन्– यतमान, व्यतिरेक, एकेन्द्रिय र वशीकार।

यतमान– चित्तमा स्थित चित्तका मलरूप राग-द्वेष आदि दोष नै इन्द्रियहरूका आ-आफ्ना विषयका प्रवर्तक हुन्। ती राग-द्वेष आदि दोषहरूको वारंवार चिन्तनरूप

प्रयत्न, जसको फलस्वरूप इन्द्रियहरू ती विषयहरूमा प्रवृत्त नहोऊन्, त्यो यतमान-संज्ञक वैराग्य हो ।

व्यतिरेक– फेरि विषयहरूमा दोषहरूको चिन्तन गर्दा-गर्दै निवृत्त र विद्यमान चित्तको मलरूप दोषहरूको व्यतिरेक-निश्चय अर्थात् यति मल निवृत्त भइसकेका छन्, यति निवृत्त भइरहेछन्, यति निवृत्त हुने भएका छन्, यसप्रकार जुन निवृत्त र विद्यमान चित्तमलहरूको पृथक्-पृथक् रूपले ज्ञान हुन्छ, त्यो व्यतिरेक-संज्ञक वैराग्य हो ।

एकेन्द्रिय– जब यो चित्त-मलरूप रागादिदोष बाह्य इन्द्रियहरूलाई त विषय-हरूमा प्रवृत्त गर्न असमर्थ भएको होओस्, तर सूक्ष्म रूपले भने मनमा रहिरहोस्, जसको फलस्वरूप विषयहरूको सन्निधिद्वारा चित्तमा फेरि क्षोभ उत्पन्न होओस् त त्यो नै वैराग्यको त्यो अवस्था हो जसलाई एकेन्द्रिय-संज्ञक वैराग्य भन्छन् ।

वशीकार– सूक्ष्म रूपले पनि चित्तको मल रागादिदोषहरूको निवृत्ति हुन जाओस् र दिव्य-अदिव्य विषयहरूको उपस्थिति भएर पनि उपेक्षाबुद्धि रहिरहोस्, तब यी तीनै संज्ञाहरूबाट टाढा वशीकार-संज्ञक वैराग्य हुन्छ; अर्थात् यो ज्ञान– **ममैते वश्या नाऽहमेतेषां वश्य इति**– मेरा यी वशीभूत छन्, म यिनको वशीभूत छैन ।

यी पहिला तीन भूमिवाला वैराग्य निरोधका साक्षात् हेतु होइनन्, निरोधको साक्षात् हेतु चौथो भूमिवाला वशीकारसंज्ञक वैराग्य नै हो । तर यो भूमि पहिला तीन भूमिलाई क्रमैसँग नाघेर मात्र प्राप्त हुन्छ । यसैको दोस्रो नाउँ हो **अपर वैराग्य** । यसको फल **सम्प्रज्ञात समाधि** हो, जसको सबभन्दा उँचो भूमि पुरुष र चित्तको भिन्नता प्रतीत गराउने विवेकख्याति हो; किन्तु यो पनि त्रिगुणात्मक चित्तकै एक वृत्ति हो । यसबाट पनि विरक्त हुनु **पर वैराग्य** हो, जसको फल **असम्प्रज्ञात समाधि** हो ।

सम्प्रज्ञात समाधिको साधन अपर वैराग्य हो भन्ने बताइसकेपछि अब आउने सूत्रमा असम्प्रज्ञात समाधिको साधन पर वैराग्यको वर्णन गरिन्छ– **तत्परं पुरुषख्याते-र्गुणवैतृष्ण्यम् । (१६)**– विवेकख्यातिद्वारा गुणहरू तृष्णारहित हुनु **पर वैराग्य** हो । **अपर वैराग्य** दिव्य-अदिव्य आदि विषयहरूमा तृष्णारहित हुनु हो । जहाँसम्म गुणहरूको अधिकार छ, यी सबमा तृष्णारहित हुनु **पर वैराग्य** हो । अपर वैराग्यद्वारा योगी दृष्ट-आनुश्रविक विषयहरूमा दोष देखेर उनबाट विरक्त हुन्छ । जब चित्तबाट उनको तृष्णा निवृत्त हुन्छ, तब चित्त एकाग्र हुन्छ । यही नै **सम्प्रज्ञात समाधि** हो । त्यसको उच्चतम अवस्थामा चित्त र पुरुषका भेदको साक्षात्कार हुन्छ । त्यसको नाउँ **पुरुषख्याति,**

सत्त्व-पुरुषान्यता-ख्याति तथा **विवेकख्याति** हो । यस ख्यातिमा जति-जति अभ्यास बढ्दै जान्छ, त्यति-त्यति चित्त निर्मल हुँदै जान्छ र आत्मशुद्धि उत्तमोत्तम प्रतीत हुन्छ । चित्तको अत्यन्त निर्मलतामा यो पुरुषख्याति पनि चित्तको एक सात्त्विक वृत्ति र गुण हरूको नै परिणाम प्रतीत हुन थाल्छ । तब यस विवेकख्यातिद्वारा पनि वैराग्य उत्पन्न हुन थाल्छ । यसप्रकार गुणहरू पनि तृष्णा रहित अर्थात् विरक्त हुनु **पर वैराग्य** हो । यसै पर वैराग्यलाई नै **ज्ञानप्रसाद-मात्र** भन्छन् । किनभने यसमा रजस्-तमस् गुणको गन्ध मात्र पनि रहँदैन । यस वैराग्यको उदय भएपछि योगी धर्ममेघ-समाधिनिष्ठ भई आफ्नो मनमा भाष्यकार व्यास भगवान्को शब्दानुसार यस्तो ठान्छ– जुन प्राप्त गर्नु योग्य थियो त्यो पाइयो, जुन नाशयोग्य पाँच क्लेशहरू थिए ती नष्ट भए; अब यस संसारको यो संक्रम (चक्र, सिलसिला) टुट्यो, जुन नटुटेमा मानिस उत्पन्न भएर मर्दछ र मरेर उत्पन्न हुन्छ । यो पर वैराग्य नै ज्ञानको पराकाष्ठा (परम सीमा) हो । यसको निरन्तर अभ्यासले कैवल्य हुन्छ । सारांश हो – जति पनि त्रिगुणात्मक बुद्धि अथवा चित्तका कार्य छन्, ती सब योगीका निमित्त हेय कोटिका हुन्छन् । विवेकख्याति पनि सत्त्वगुणात्मक र बुद्धिको कार्य हो, त्यसैले यो पनि त्याज्य हो–

त्यज धर्ममधर्मं च उभे सत्यानृते त्यज ।

अधर्म, धर्म र सत्य, असत्य (तामसी र सात्त्विक वृत्ति) दुवै त्यागिदिनू । दुवै तामसी र सात्त्विक वृत्तिहरूलाई त्यागेर जुन वृत्तिद्वारा यी दुवैलाई त्यागिएको हो त्यसलाई पनि त्यागिदिनू । यसमा पनि तृष्णाको अभाव हुनु **पर वैराग्य** हो । अर्थात् मनलाई विषयहरूमा प्रवृत्त गर्ने ती विषयहरूमा राग नै छ । जब मनलाई एक ध्येयमा लगाइन्छ, तब त्यो अन्य विषयहरूमा राग हुनाले उसैतिर दगुर्छ र ध्येय विषयमा स्थिर हुँदैन । यी अन्य सब विषयहरूको राग निवृत्त भएपछि केवल एक ध्येय विषयमा राग बनिरहनु अपर **वैराग्य** हो । यसको फल **एकाग्रता अर्थात् सम्प्रज्ञात समाधि** हो । यस सम्प्रज्ञात-समाधिको पराकाष्ठा विवेकख्याति हो, जसमा पुरुष र चित्तको भिन्नताको विवेक ज्ञान उत्पन्न हुन्छ अर्थात् चित्तद्वारा आत्माको साक्षात्कार हुन्छ; तर यो पनि सत्त्वगुणात्मक एक वृत्ति नै हो र चित्तको नै कार्य हो । यसमा पनि राग नहुनु **पर वैराग्य** हो, जसको फल **असम्प्रज्ञात समाधि** हो । आरम्भमा असम्प्रज्ञात समाधिमा चित्तका वृत्तिहरूको सर्वथा निरोध हुन्छ अर्थात् असम्प्रज्ञात-समाधि क्षणिक हुन्छ; तर बिस्तार-बिस्तार यसको संस्कार बढ्न र व्युथानको संस्कार दब्न थाल्छ । **विवेकख्याति-(प्रसङ्ख्यान)**- को स्थायी अवस्थाको नाउँ **धर्ममेघ-समाधि** (४।२९) हो । **धर्ममेघ-**

समाधिको अन्तिम सीमा कैवल्य (४।३४) हो। **साधनपादमा** (२६) हानको उपाय अविप्लव विवेकख्याति भनिएको छ, अतः अविप्लव विवेकख्यातिसम्म मात्र मनुष्यको प्रयत्न हुन सक्छ। यस विवेकख्यातिमा जुन आत्मसाक्षात्कार हुन्छ, त्यस आत्मसाक्षात्कार-द्वारा यो विवेकख्याति पनि स्वयं नै चित्तको एक सात्त्विक वृत्ति प्रतीत हुन थाल्छ र उसबाट पनि आसक्ति हट्दै जान्छ। यस विवेकख्यातिबाट आसक्ति हट्नु नै **पर वैराग्य** हो। **तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृण्यम्** सूत्रमा यही कुरा भनिएको छ। यो आसक्ति हट्नासाथ चित्त सर्ववृत्तिशून्य हुन्छ र पुरुष स्वरूपप्रतिष्ठित हुन्छ। यसप्रकार निरोधको उपायभूत अभ्यास-वैराग्यको लक्षण प्रतिपादित गरेर अब यी दुवै उपायहरूद्वारा सिद्ध हुने सम्प्रज्ञात-समाधिको उसका चार अवान्तर भेदसहित स्वरूप-निरूपण गरिन्छ–

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् सम्प्रज्ञातः। (१७)– वितर्क, विचार, आनन्द र अस्मिता नामका स्वरूपहरूको सम्बन्धद्वारा चित्तका वृत्तिहरूको जुन निरोध हुन्छ, त्यो **सम्प्रज्ञात समाधि** हो अर्थात् वितर्कको सम्बन्धद्वारा जुन समाधि हुन्छ, त्यसको नाउँ **वितर्कानुगत**; विचारको सम्बन्धद्वारा **विचारानुगत**, आनन्दको सम्बन्धद्वारा **आनन्दानुगत** र अस्मिताको सम्बन्धद्वारा हुने समाधिको नाउँ **अस्मितानुगत** सम्प्रज्ञात-समाधि हो। जसबाट ध्येय (जसको ध्यान गरिन्छ) वस्तुको स्वरूप राम्ररी अर्थात् संशय र विपर्यय-(अविद्या)- ले रहित यथार्थ रूपले जान्न सकिन्छ; त्यस भावना-विशेषको नाउँ **सम्प्रज्ञात** हो। यी चार प्रकारका हुन्छन्। वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत र अस्मितानुगत। यस भावनाविशेषको नाउँ नै **सम्प्रज्ञात समाधि** हो। अन्य विषयहरूलाई छाडेर केवल एक ध्येय वस्तुलाई वारंवार चित्तमा राख्नुको नाउँ **भावना** हो। यस भावनाको विषयभूत जुन भाव्य हो (जसको भावना गरिन्छ अर्थात् ध्येय), त्यो ग्राह्य, ग्रहण र ग्रहीतृका भेदले तीन प्रकारका छन्। यी तीनैमा ग्राह्य स्थूल र सूक्ष्मका भेदले दुई प्रकारका छन्। पाँच स्थूल भूत र स्थूल इन्द्रियहरू स्थूल विषय हुन्। पाँच सूक्ष्म भूत अर्थात् तन्मात्राहरू र सूक्ष्म इन्द्रियहरू (केवल शक्तिरूप) सूक्ष्म विषय हुन्। जसरी धनुर्धर पहिले स्थूल लक्ष्यलाई छेड्छ, अनि सूक्ष्मलाई, त्यसरी नै योगी पनि स्थूल वस्तुको साक्षात्कार गरिसकेपछि मात्र सूक्ष्म ध्येयको भावनामा प्रवृत्त हुन्छ, अर्थात् सूक्ष्म वस्तुलाई साक्षात् गर्छ।

१) पाँच स्थूल भूतविषयक तथा स्थूल इन्द्रियविषयक ग्राह्य भावनाको नाउँ **वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात** हो।

२) सूक्ष्म भूतविषयक तथा सूक्ष्म इन्द्रियविषयक ग्राह्य भावनाको नाउँ **विचारानुगत सम्प्रज्ञात** हो ।

३) तन्मात्राहरू तथा इन्द्रियहरूको कारण सत्त्वप्रधान अहङ्कारविषयक केवल ग्रहण-भावनाको नाउँ **आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात** हो ।

४) अस्मिता अर्थात् चेतनबाट प्रतिविम्बित चित्तसत्त्व बीजरूप अहङ्कार-सहितविषयक ग्रहीतृभावनाको नाउँ **अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात** हो ।

वितर्कानुगत ग्राह्य समाधि– यस भावनाद्वारा ग्राह्यरूप कुनै स्थूल विषय विराट्, महाभूत, सूर्य, चन्द्र, शरीर, स्थूल इन्द्रियहरू आदि कुनै स्थूल विषयमा चित्तलाई स्थापित गरेर संशय-विपर्ययरहित उसको यथार्थ स्वरूपलाई सारा विषयहरूसहित जुंन न पहिले कहिल्यै देखिएको थियो, न सुनिएको थियो र न अनुमान गरिएको थियो, साक्षात् गरिन्छ, त्यो हो **वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि**। यसका दुई भेद छन्– **सवितर्क** (शब्द, अर्थ र ज्ञानको भावनासहित) र **निर्वितर्क** (शब्द, अर्थ र ज्ञानको भावनाले रहित केवल अर्थमात्रको प्रकाश गर्ने)।

विचारानुगत ग्राह्य-समाधि– वितर्कानुगतद्वारा जब चित्त वस्तुको स्थूल आकारलाई साक्षात् गर्छ, तब त्यसको दृष्टि अगाडि बढ्छ । त्यसपछि जुन भावनाद्वारा ग्राह्यरूप स्थूल भूतहरूका कारण पाँच सूक्ष्म भूतहरूका पाँचै तन्मात्राहरूसम्म तथा शक्तिमात्र इन्द्रियहरूको यथार्थ रूप संशय-विपर्ययरहित सारा विषयहरूसहित साक्षात् गरिन्छ– यो हो **विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि** । यसका पनि दुई भेद छन्– **सविचार** (देश, काल र धर्मको भावनाले सहित) र **निर्विचार** (देश, काल र धर्मको भावनाले रहित केवल अर्थमात्रको प्रकाश दिने)। यहाँ यो कुरा ध्यानमा राख्नुपर्छ– वितर्क-सम्प्रज्ञातद्वारा जहाँ स्थूल विषयहरू साक्षात् गरिन्छन्, त्यहाँ यदि योगीले त्यो स्थूल विषयमा नथामिएर अगाडि बढ्न खोज्यो भने एकाग्रताको दृढतामा उसको सूक्ष्म स्वरूप स्वयं साक्षात् हुन थाल्छ, किनभने एकाग्रताको दृढतामा चित्तको सत्त्वगुणको प्रकाश बढेर सूक्ष्म विषयहरू साक्षात् गर्नमा समर्थ हुन जान्छ र भावना-वितर्कबाट यस कुराको विचार हुन्छ ।

आनन्दानुगत (केवल) ग्रहणरूप समाधि– विचारानुगतको निरन्तर अभ्यासद्वारा बढ्दै गएर शक्तिमात्र इन्द्रियहरूले गर्दा अहङ्कारलाई त्यसमा धारण गरी साक्षात् गरियो भने त्यसलाई **आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि** भन्दछन् । विचारानुगत

समाधिमा जुन सूक्ष्म विषयलाई साक्षात् गरिन्छ त्यहाँ नरोकिई योगी अघि बढ्न चाहन्छ भने चित्तको एकाग्रताद्वारा सत्त्वगुणको अधिकतामा अहङ्कार स्वयं साक्षात् हुन थाल्छ । **आनन्द** नाम राख्नाको कारण हो – सत्त्वगुणप्रधान अहङ्कार आनन्दरूप हुन्छ तथा सूक्ष्मताको तारतम्य साक्षात् गर्दाहुँदी योगीको चित्त सत्त्व गुण बढ्नाले आनन्दपूर्ण हुन्छ । त्यसवेला कुनै पनि विचार अथवा ग्राह्य विषय उसको विषय रहँदैन, बरु आनन्दै-आनन्द उसको विषय हुन पुग्छ र **म सुखी छु, म सुखी छु** भन्ने अनुभव हुन्छ । जो योगी यसलाई अन्तिम ध्येय सम्झेर यसैमा सन्तुष्ट हुन्छ र अघि बढ्दैन, उसको देहबाट त अध्यास छुट्छ, तर स्वरूपावस्थिति रहँदैन । शरीर त्यागिसकेपछि त्यो धेरै कालसम्म कैवल्यपदजस्तो आनन्दको भोग गरिरहन्छ । यस्ताहरू **विदेह** कहलाउँछन् ।

अस्मितानुगत गृहितृरूप समाधि– चेतनद्वारा प्रतिविम्बित चित्त, जसमा बीजरूपले अहङ्कार रहन्छ, अर्थात् चित्त, बीजरूप अहङ्कार र अहङ्कारोपाधित पुरुष, जहाँबाट पुरुष र चित्तमा अभिन्नताको आरोप हुन्छ, त्यसको नाम **अस्मिता** हो । यो अस्मिता नै अहङ्कारको कारण हो, त्यसैले ऊभन्दा सूक्ष्मतर छ । चित्तको एकाग्रता यति बढोस् कि अस्मितामा धारण गर्नाले उसको यथार्थ रूप साक्षात् हुन लागोस्, तब त्यसलाई **अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि** भन्छन्– यदि आनन्दानुगत सम्प्रज्ञातवाला योगी त्यहाँ नरोकिएर अगाडि बढ्न चाहन्छ भने यस अवस्थामा पुगिहाल्छ । यसमा आनन्दानुगतवाला वृत्ति **अहम् अस्मि– म सुखी हुँ** अधिक निर्मल भएर **अस्मि अस्मि** भन्ने ज्ञान मात्र शेष रहन्छ । यो वृत्ति भएको अवस्था बडो मनोरञ्जक हुन्छ । बहुधा योगी यसैलाई आत्मस्थिति ठानेर यसैमा सन्तुष्ट हुन्छन् र अघि बढ्ने प्रयत्न गर्दैनन्, उनको आत्माध्यास अहङ्कारबाट त छुट्छ, तर अस्मितामा रहिरहन्छ । शरीरको अन्त भएपछि विदेहद्वारा धेरै लामो समयसम्म यी योगी कैवल्यपद जस्तो आनन्द भोगिरहन्छन् । तिनलाई प्रकृतिलय भन्छन् । आनन्दानुगत र अस्मितानुगत भूमिहरूमा पाँच सूक्ष्म विषयहरू झैं साक्षात्कार हुँदैन । यो केवल अनुभवगम्य हो ।

जब योगी कुनै स्थूल ध्येयलाई आलम्बन बनाएर त्यसमा चित्त स्थिर गर्छ, तब पहिले स्थूल वस्तुलाई देख्छ । जति-जति एकाग्रता बढ्दै जान्छ, त्यति-त्यति उसको सूक्ष्म अवयवको भान हुन थाल्छ, यहाँसम्म कि स्थूल भूतहरूले गर्दा सूक्ष्म भूतहरू पनि साक्षात् हुन थाल्छन् । एकाग्रता अझै बढी भएर गयो भने यो सूक्ष्मभूतविषयक वाह्य वृत्ति पनि बन्द हुन्छ र तन्मात्राहरूले गर्दा ग्रहणरूप सत्त्वप्रधान अहङ्कारको उसका आनन्द-

रूप प्रिय, मोद, प्रमोद आदि वृत्तिहरूसित साक्षात्कार हुन्छ । एकाग्रताको **सूक्ष्मता** र सत्त्वगुणको वृत्तिका साथसाथै यो आनन्दरूप अहङ्कारको वृत्ति पनि सूक्ष्म हुँदै जान्छ, यहाँसम्म कि अहङ्कारले गर्दा अस्मिताको अहङ्कारले रहित उसको वृत्ति **अस्मि-अस्मि**-सित साक्षात् हुन थाल्छ । अर्थात् 'म छु' यही ज्ञान मात्र शेष रहन जान्छ । यस वृत्तिको सूक्ष्मतामा पुरुष र चित्तमा भिन्नता उत्पन्न गर्ने विवेकख्यातिरूप वृत्तिको उदय हुन्छ । यस विवेकख्यातिमा पनि आत्मस्थितिको अभाव प्रतीत गराउने पर वैराग्यको वृत्ति– **नेति-नेति– यो स्वरूपस्थिति होइन, यो स्वरूपस्थिति होइन**को अभ्यासपूर्वक असम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध हुन्छ जसको लक्षण अगाडिको सूत्रमा भनिन्छ– **विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः** (१८)– अपर-वैराग्यजन्य सम्प्रज्ञात समाधिको निरूपण गरेर अब पर-वैराग्यजन्य असम्प्रज्ञात समाधिको लक्षण बताइन्छ– सर्व वृत्तिहरूको निरोधको कारण जुन पर वैराग्य हो, त्यसको पुनःपुनरनुष्ठानरूप अभ्यासद्वारा उसको जुन संस्कार शेष रहन्छ, त्यो **असम्प्रज्ञात समाधि** हो । यसभन्दा अघिल्लो सूत्रमा उल्लेख गरिएको थियो– सम्प्रज्ञात समाधिको पराकाष्ठा विवेकख्याति हो, जसमा चित्तद्वारा पुरुषको साक्षात्कार हुन्छ, अथवा चित्त र पुरुषमा भिन्नताको विवेकज्ञान उत्पन्न हुन्छ, तर यो पनि एक चित्तको नै वृत्ति हो र गुणहरूको नै परिणाम हो । यस वृत्तिद्वारा तृष्णारहित हुनु **पर वैराग्य** हो । पर वैराग्यद्वारा विवेकख्यातिरूप अन्तिम वृत्तिको पनि निरोध हुन्छ । त्यसकारण यस सूत्रमा **विराम-प्रत्यय**– अर्थात् सबै वृत्तिहरूको निरोधको कारण बताइएको छ। यस विराम-प्रत्यय अर्थात् पर वैराग्यको अभ्यास यो हो– यस वृत्तिलाई पनि– **नेति-नेति–यो आत्मस्थिति होइन, यो आत्मस्थिति होइन** भन्दै हटाउँदै गरोस् । यसप्रकार पुनःपुनःरनुष्ठानरूप अभ्यासद्वारा जब यस एकाग्रवृत्तिको पनि निरोध हुन्छ, तब असम्प्रज्ञात-समाधि हुन्छ, अर्थात् उसमा कुनै ज्ञेय सांसारिक वस्तु जान्न योग्य रहँदैन । यसलाई **निर्बीज समाधि** भन्छन्; किनभने यसमा अविद्यादि क्लेशरूप संसारको बीज रहँदैन । असम्प्रज्ञात समाधिमा कुनै वृत्ति रहँदैन; केवल विराम-प्रत्ययरूप पर वैराग्यको निरोधको संस्कार शेष रहन्छ; तर यो कुनै वृत्ति होइन । यो निरोधको परिणाम हो । (३।९-१०) यस अवस्थामा पुरुषको शुद्ध चेतनस्वरूपमा अवस्थिति हुन्छ । निरोधका संस्कारहरूको अतिरिक्त एकाग्रता, समाधि-प्रारम्भ र व्युत्थानका संस्कारहरूमा वृत्तिहरू बनिरहन्छन्, त्यसकारण निरोधका संस्कारहरू

दुर्बल हुनासाथ व्युत्थानका संस्कार प्रबल हुन थाल्छन् र असम्प्रज्ञात समाधिको भङ्ग हुन थाल्छ।

चित्तको परिणाम (अवस्था-विशेष) चार प्रकारका हुन्छन्– व्युत्थान, समाधि-प्रारम्भ, एकाग्रता र निरोध।

१) मूढ तथा क्षिप्त चित्तका भूमिहरूमा जब तम र रज प्रधान रूपले हुन्छन्, तब **व्युत्थान**का संस्कारहरूको परिणाम हुन्छ।

२) विक्षिप्त भूमिमा सत्त्वको प्रबलताद्वारा **समाधि-प्रारम्भ**का संस्कारहरूको परिणाम हुन्छ।

३) त्यसको पश्चात् सत्त्वगुणको वृद्धिद्वारा एकाग्रता-भूमिमा **एकाग्रता**का संस्कारहरूको परिणाम हुन्छ।

४) निरोध-भूमिमा **निरोध**का संस्कारहरूको परिणाम हुन्छ।

व्युत्थानबाट उत्पन्न संस्कार समाधि-प्रारम्भबाट उत्पन्न हुने संस्कारहरूद्वारा नष्ट हुन्छन्। समाधि-प्रारम्भबाट उत्पन्न संस्कार एकाग्रताबाट उत्पन्न हुने संस्कारहरूद्वारा र एकाग्रताबाट हुने संस्कार निरोधबाट उत्पन्न हुने संस्कारहरूद्वारा नष्ट हुन्छन्। यी निरोधका संस्कार नै संस्कारशेष हुन्। असम्प्रज्ञात समाधिमा निरोधकै संस्कारशेष रहन्छन्। जसरी अग्निले सुवर्ण पोल्दा उसमा हालेको स्वाग सुनको मललाई पोलेपछि आफू पनि पोलिन्छ, त्यसरी नै जब निरोधद्वारा उत्पन्न भएको संस्कार एकाग्रताबाट उत्पन्न हुने संस्कारहरूलाई नष्ट गरेर स्वयं पनि नष्ट हुन्छ, तब यस संस्कारशेषको निवृत्तिको नाउँ नै **कैवल्य** हो। असम्प्रज्ञातसमाधि र कैवल्यमा यति नै अन्तर छ। त्यसकारण सर्व वृत्तिहरूको निरोधरूप असम्प्रज्ञात समाधिको निमित्त सर्व वृत्तिहरूको निरोधको कारण पर वैराग्यको नै वारंवार अभ्यास गर्नुपर्छ।

सम्प्रज्ञात समाधिका चारै भूमिहरूको सामान्य रूपले वर्णन माथि भइसकेको छ। तर यस विषयलाई केही विशेष रूपले जान्नु आवश्यक छ– ध्यानको परिपक्व अवस्थामा जब कुण्डलिनी जाग्रत् हुन्छिन्, अर्थात् सारा स्थूलप्राण सुषुम्णा नाडीमा प्रवेश गर्छन् र स्थूल शरीर तथा स्थूल जगत्बाट टाढा भएर अन्तर्मुख हुन्छिन्– तब यस प्रकाशमय अवस्थामा यी भूमिहरूको वास्तविक अनुभव हुन सक्छ, बहिर्मुख वृत्तिबाट होइन।

वितर्कानुगत समाधि– वितर्कानुगत भूमिको प्रकाशमयी अवस्थामा जुन स्थूल विषयतिर वृत्ति जान्छ, त्यसैको यथार्थरूप साक्षात्कार हुन जान्छ। सात्त्विकता र

सूक्ष्मताको तारतम्यबाट यस भूमिको अन्तर्गत धेरै श्रेणीहरू हुन सक्छन् । यसमा दुई प्रकारका अनुभव हुन्छन् । एक हो– पछिल्लो तामस तथा सात्त्विक संस्कारहरूको वृत्तिरूपले उदय हुनु, दोस्रो हो– वस्तुको वास्तविक स्वरूपको ज्ञान । जब पहिलेको तामस संस्कारको उदय हुन्छ, तब चित्त कुनै कल्पित भयङ्कर डरलाग्दो आकारको वृत्तिमा अथवा अन्य तामसी-राजसी वस्तुहरूको आकारमा परिणत हुन्छ । यो तमले गर्दा प्रकाशमय हुँदैन, अथवा यसमा धमिलो प्रकाश हुन्छ ।

जब सात्त्विक संस्कारको उदय हुन्छ, तब चित्त कुनै धार्मिक आकारवाला मूर्ति अथवा कुनै सिद्ध महात्माको रूप भएको वृत्ति तथा अन्य सात्त्विक वस्तुहरूको आकारमा परिणत हुन थाल्छ । वास्तविक अनुभवमा व्यवहित (व्यवधान गरिएका) विप्रकृष्ट (टाढा रहेका) वस्तु, स्थान, मानिस तथा महात्माहरूको साक्षात्कार हुन्छ । यस वितर्कभूमिमा कहिलेकाहीं स्थूल शरीरसहित उडेको जुन प्रतीति हुन्छ, त्यो हो– प्राणहरूको उत्थानको अवस्था; र कहलेकाहीं यस्तो डरको भान हुन्छ– मानौं कोही हात-गोडा आदि अङ्गहरूलाई बाँधिरहेछ, अथवा समातिरहेछ, त्यही हो– यी स्थानहरू-बाट प्राणहरूको अन्तर्मुख हुने अवस्था । यी सारा अनुभवलाई द्रष्टा भएर हेरिरहनू । यस भूमिमा आसक्त हुनु बन्धनको कारण हो । यदि यसै भूमिमा आसक्ति बनिरह्यो र अगाडि बढ्ने यत्न गरिएन भने यस भूमिको परिपक्व अवस्थालाई प्राप्त गरेर योगी यी सात्त्विक संस्कारहरूलाई लिंदै मानिसको भन्दा उच्च योनि अथवा मनुष्यलोकमा उच्च श्रेणीमा जन्म लिन्छन् । धेरै बालक र बालिकाहरू यस्ता देखिएका छन्– जो पूर्व-जन्मको संस्काररूद्वारा प्राप्त गरेको योगबुद्धि लिएर आएका छन् तथा अलौकिक प्रतिभाशाली हुन्छन् । जुन अनुभव साधारण मानिसहरूलाई दीर्घ कालमा पनि हुनु असम्भव छ, त्यो उनीहरू बहुत थोरै कालमा प्राप्त गर्छन् ।

विचारानुगत समाधि– स्थूल भूतहरूभन्दा पनि पर तन्मात्राहरूसम्म सूक्ष्म भूतहरूको सूक्ष्मताको तारतम्य चलिरहेको छ । यसैको अन्तर्गत सारा सूक्ष्म लोकहरू छन्, जो वास्तवमा सूक्ष्म अवस्थाको नै नाउँ हो । सत्त्वको स्वच्छताले गर्दा यी अवस्था-हरू सङ्कल्पमयी र आनन्दमयी हुन्छन्, तर सात्त्विकता र सूक्ष्मताअनुसार नै यो सङ्कल्प र आनन्दमा भेद हुन्छ । यसमा दुई प्रकारका अनुभव हुन्छन्– एउटा त्यो हो, जुन भौतिक-विज्ञानभन्दा सर्वथा विलक्षण हुन्छ, र त्यसलाई **अपरोक्ष ज्ञान** भन्नुपर्छ । दोस्रो त्यो हो, जसमा चित्तभूमिमा समय-समयमा सञ्चित धार्मिक तथा सात्त्विक संस्कार वृत्ति-

रूपले उदित हुन्छन्, यिनलाई **सात्त्विक दृश्य** भन्छन् । यो साधकहरूका आ-आफ्ना संस्कारहरू र भावनाहरूअनुसार प्रकाशमय आकृतिमा प्रकाश–आभा जस्तै प्रकट हुन्छ । वास्तवमा त चित्त नै यी सात्त्विक संस्कारहरूद्वारा प्रेरित भएर यी प्रकाशमय दृश्यहरूमा परिणत हुन्छन् । तर साधकलाई यस कुराको अलिकता पनि भान हुँदैन । ऊ यसलाई यथार्थ नै सम्झन्छ र उनका साथ भौतिक दशामा भन्दा कहीं बढी स्पष्ट रूपले व्यवहार (कुरा इत्यादि) गर्न सक्छ । सत्त्वको स्वच्छताले गर्दा चित्तका यस वेलाका सारा व्यवहार सत्य र निर्मल हुन्छन् । यी अनुभवलाई अत्यन्त गुप्त राख्नुपर्छ । कसैमाथि अलिकता पनि प्रकट हुन दिनु हुँदैन । यी दृश्यहरूलाई द्रष्टाको रूपले हेरिरहनु पर्छ, तिनसा आसक्त हुनु हुँदैन । कोही-कोही साधक यसको आरम्भिक अवस्थामा पुगेर यति विस्मित हुन्छन् कि आफूलाई कृतकृत्य सम्झन थाल्छन् र आफ्ना परिचित व्यक्तिहरूमा 'मलाई अमुक देवी-देवताको दर्शन भइसकेको छ' भनी प्रचार गर्न थाल्छन् । यसले गर्दा सर्वसाधारणमा त ती सिद्ध प्रसिद्ध भइहाल्छन्, तर भित्रबाट उनको उन्नति रोकिन्छ र अगाडिको बाटो बन्द हुन्छ । यो प्राप्त गरेको प्रतिष्ठा र अभिमान गुम्ला भन्ने डरले कुनै अनुभवी पथ-प्रदर्शकसँग अगाडिको बाटो सोध्न पनि सङ्कोच हुन थाल्छ । यो अत्यन्त शोचनीय अवस्था हो । यिनै भूमिवालाहरूलाई नै विशेष गरेर **योगदर्शनमा** यसप्रकार चेतावनी दिइएको छ– **स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्** । (३।५१) स्थानवालाहरूले आदरभाव गरेमा आसक्ति र अभिमान गर्नुहुन्न, किनभने यसो गर्नाले फेरि अनिष्ट प्रसङ्गको भय हुन्छ ।

उच्च कोटिका साकार उपासक भक्तहरूको निर्मल स्वच्छ चित्त त्यस अवस्थामा आफ्ना इष्टको दर्शन गर्छ । यो कुरा एकाग्रताको परिपक्व अवस्था, परिपक्व वैराग्य र दृढ निष्ठाद्वारा हुन्छ । जो योगी यही विचारानुगत समाधिको आनन्दमा आसक्त हुन्छन्, तिनीहरू अघि बढ्ने प्रयत्न गर्दैनन् । ती शरीरान्त भएपछि आफ्नो भूमिको परिपक्व अवस्थाअनुसार नै कुनै दिव्य लोकको आनन्दलाई एक लामो समयसम्म भोग्दै रहन्छन् । यो लोक एक प्रकारले सूक्ष्मताको सात्त्विक अवस्था नै हो । यिनको मिश्रित नाउँ स्वर्गलोक, चन्द्रलोक तथा सोमलोक हो र उनको बाटो पितृयान अथवा दक्षिणायन हो भनेर उपनिषत्हरूमा भनिएको छ, तर यसलाई हाम्रो पृथ्वी बाहिरको देखिने यस भौतिक चन्द्रमा सम्झनु हुँदैन । यस स्थूल जगत्भित्र सूक्ष्म जगत् छ, यो कुरा बुझ्न कठिन जस्तो लाग्छ, तर आएन्स्टनको सापेक्ष सत्ताको सिद्धान्त -(Thory of Relativity)-

लाई सूक्ष्मतापूर्वक विचार गरेमा थोरबहुत बुझ्न पनि सकिएला। यहाँको **आनन्दलाई** स्वर्ग, सोम अथवा चन्द्रको नाउँ दिइएको छ र वहाँको मार्ग पनि सूक्ष्म तथा अन्तर्मुख गतिवाला छ। सूक्ष्म जगत् सूक्ष्म शरीर जस्तै यस स्थूल जगत्‌भिन्न नै छ। सूक्ष्मता तथा आनन्दको तारतम्यद्वारा यी चन्द्रलोक, सोमलोक अथवा स्वर्गलोक पनि कैयौं अवान्तर भेदहरूमा विभक्त गरिएका छन्। तर यी सूक्ष्म लोकहरूमा पुग्नु कैवल्य अर्थात् वास्तविक मुक्ति होइन जस्तै– **न विशेषगतिर्निष्क्रियस्य** । (सा. अ. ५ सूत्र ७६)– विशेष गतिमा प्राप्त हुनु मुक्ति होइन, किनभने आत्मा आफ्नो शुद्ध ज्ञानस्वरूपमा निष्क्रिय हुन्छ **श्रीमद्‌भगवद्‌गीतामा** पनि भनिएको छ–

आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन ।
मामुपेत्य तु कौन्तेय पुनर्जन्म न विद्यते ॥(८।१६)

हे अर्जुन ! ब्रह्मलोकदेखि लिई सबै लोक पुनरावृत्ति हुने हुन्, तर कुन्तीपुत्र ! ममा अर्थात् शुद्ध परमात्मतत्त्वमा प्राप्त भइसकेपछि पुनर्जन्म हुँदैन। त्यसकारण वास्तवमा यी लोकहरूको प्राप्ति पनि बन्धनरूप नै हुन्। **साङ्ख्यदर्शन** यी लोकहरूको प्राप्तिलाई **दाक्षिणिक बन्ध** भन्दछ, जुन सूक्ष्म शरीर र तन्मात्राहरूसम्मका सूक्ष्म विषयहरूमा आसक्तिले गर्दा प्राप्त हुन्छ। मनुष्यको मृत्युलोकको अपेक्षा त यो लोक **अमर** कहलिन्छ र मनुष्यका बन्धनहरूको अपेक्षा यिनको प्राप्तिलाई मुक्ति भन्न सकिन्छ, तर यो मुक्ति पुनरावर्तिनी नै हो। यो निवृत्तिमार्गीहरूको निमित्त हेय छ। धेरै कालसम्म यी लोकहरूका सूक्ष्म आनन्द भोगेर पछिल्लो भूमिमा प्राप्त गरेको योग्यतालाई लिएर यी योगी मनुष्यलोकमा उँचो श्रेणीका योगीको रूपमा जन्म लिन्छन्। फलस्वरूप आत्मस्थिति प्राप्त गर्न यत्न गर्न सकिने हुन्छ।

आनन्दानुगत समाधि– यसमा अहङ्कारको साक्षात्कार हुन्छ। यो अहङ्कारको साक्षात्कार अन्य सूक्ष्म विषयहरू जस्तो हुँदैन। किनभने अहङ्कार तन्मात्राहरूसम्म सारा सूक्ष्म विषयहरू र उनैलाई विषय बनाउने ज्ञानेन्द्रियहरूको स्वयम् उपादान कारण छ। अहङ्कार प्रकृतिको अर्को विषम परिणाम हो जसमा सत्त्वको बाहुल्य छ र सत्त्वगुण नै आनन्द हो। त्यसकारण यस भूमिमा सूक्ष्म शरीर र सूक्ष्म विषयहरूभन्दा पर **अहमस्मि** वृत्तिद्वारा केवल अहङ्कारको आनन्दकै मात्र अनुभव हुन्छ। **श्रीमद्‌भगवद्‌गीतामा** भनिएको छ–

सुखमात्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवाऽयं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥
यं लब्ध्वा चाऽपरं लाभं मन्यते नाऽधिकं ततः ।
यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणाऽपि विचाल्यते ॥ (६।२१-२२)

जुन अवस्थामा योगी त्यो परम सुखलाई जान्दछ, जुन बुद्धिद्वारा मात्र ग्रहण गर्न सकिन्छ इन्द्रियहरूद्वारा होइन, तथा न त्यसमा स्थित भएर तत्त्वबाट नै चल्दछ, जुन आनन्द प्राप्त गरेर योगी त्यसभन्दा बढी केही लाभ देख्दैन र जुन अवस्थामा स्थित भएको योगी महान् दुःखबाट पनि कहिल्यै विचलित हुँदैन, ती दुःखको मेलभन्दा अर्को अवस्थालाई **योग** भन्दछन् । तर यस आनन्दानुगत भूमिमा पनि आसक्त हुनु हुँदैन । जो योगी यस आनन्दानुगत भूमिलाई नै स्वरूपस्थिति सम्झेर यसैमा आसक्त हुन्छन् र अगाडि आत्मसाक्षात्कारको निम्ति प्रयत्न गर्दैनन्, ती शरीरान्त भएपछि विदेह (शरीररहित) अवस्थामा कैवल्यपदजस्तो स्थितिलाई प्राप्त गर्दै यही आनन्द भोगिरहन्छन् । यो विदेहावस्था विचारानुगत भूमिमा बताइएको ब्रह्मलोकपर्यन्त सूक्ष्म लोकहरूभन्दा अधिक सूक्ष्म, अधिक आनन्द र अधिक अवधिले युक्त हुन्छ । परन्तु यो पनि बन्धनरूप नै हो, वास्तविक मुक्ति अथवा कैवल्य होइन– यथा–

आनन्दाभिव्यक्तिर्मुक्तिर्निर्धर्मत्वात् । (सा. ५।४७) –आनन्द प्रकट हुनु मुक्ति होइन, किनभने यो आत्माको धर्म होइन, तर अन्तःकरणको धर्म हो ।

अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि– यसमा अस्मिताको साक्षात्कार हुन्छ । अस्मिताको साक्षात्कार पनि अहङ्कारको साक्षात्कारको सदृश सूक्ष्म विषयहरूजस्तो हुँदैन, किनभने यो पुरुषद्वारा प्रतिविम्बित अथवा प्रकाशित चित्तको संज्ञा हो, जुन अहङ्कारको उपादान कारण हो र गुणहरूको प्रथम विषम परिणाम हो, जसमा सत्त्व नै सत्त्व छ । रज क्रिया मात्र र तम त्यस क्रियालाई रोक्नसम्मलाई हो । त्यसकारण यसमा अहङ्कार-रहित केवल **अस्मि** वृत्तिद्वारा अपरिच्छिन्न, असीम र व्यापक आनन्दको अनुभव हुन्छ । जो योगी यस असीम आनन्दमा आसक्त रहन्छन्, ती शरीर छाडेर अस्मितावस्थामा कैवल्यपदजस्तो स्थितिलाई प्राप्त गरेर लामो समयसम्म यो आनन्द भोग्दै रहन्छन् । यो अवस्था विदेह अवस्थाभन्दा सूक्ष्म, ज्यादा आनन्ददायक तथा धेरै अवधि भएको हुन्छ । गुणहरूको साम्य अवस्था भएको मूल प्रकृति त केवल अनुमानगम्य

र आगमगम्य छ र पुरुषका निमित्त निष्प्रयोजन हुन्छ। वास्तविक प्रकृति त गुणहरूको प्रथम विषम परिणाम महत्तत्त्व (चित्त या बुद्धि) नै हो। यसकारण यस अस्मिता-प्रकृतिलाई प्राप्त गरेका योगीहरूको संज्ञा प्रकृतिलय बताइएको छ। यो सबभन्दा उँचो भूमि असीम आनन्द भएको र कैवल्यपदतुल्य छ; तर यो बन्धनरूप नै हो, वास्तविक कैवल्य होइन। जस्तै- **न कारणलयात् कृत्यकृत्यता भग्नवदुत्थानात्** (सां. १।५४)- कारण- (अस्मिता-प्रकृति)-मा लय हुनाले पुरुषलाई कृत्यकृत्यता (स्वरूपावस्थिति) हुन सक्तै न। किन्भने त्यसमा डुबुल्की लाउनेले जस्तै (पानी भन्दा माथि) आत्मस्थिति प्राप्त गर्न उठ्नु -(मनुष्यलोकमा आउनु)-पर्छ। साङ्ख्यले यसलाई **प्राकृतिक बन्ध** भनेको छ। किनभने यसमा १६ विकृतिहरू र पाँच तन्मात्राहरूबाट मुक्ति प्राप्त हुन्छ, तर विदेहहरूलाई अहङ्कार र प्रकृतिलयहरूलाई अस्मितामा आसक्ति रहि नै रहनाले प्रकृतिको बन्ध बनिरहन्छ।

विवेकख्याति- माथि भनिसकिएको छ- पुरुषबाट प्रतिविम्बित अथवा प्रकाशित चित्तको नाउँ हो **अस्मिता**। गुणातीत चैतन्यस्वरूप पुरुष र त्रिगुणात्मक जड चित्तमा भिन्नताको विवेक ज्ञान नभएर हुने अस्मिताको प्रतीति **अस्मिताक्लेश** हो, जसबाट असङ्ग पुरुषमा सङ्गको दोष आरोपित हुन थाल्दछ। यसप्रकार अस्मिताक्लेश नै राग, द्वेष, अभिनिवेश, क्लेश तथा सकाम कर्म, तिनका फलहरूका वासनाहरू, उनकै अनुसार जन्म, आयु, भोग तथा उसमा सुख-दुःखको कारण हुन्छ। यसकी जननी अविद्या-क्लेश हो, जुन सत्त्वचित्तमा लेशमात्र तममा बीजरूपले वर्तमान रहन्छ। विवेकख्यातिमा त्रिगुणात्मक चित्त र गुणातीत चेतन आत्मामा भेदज्ञान उत्पन्न हुन्छ। यसले गर्दा अस्मिता-क्लेश निवृत्त हुन्छ र अविद्याक्लेश आफ्ना अन्य सब क्लेशरूप परिवारसहित दग्ध-बीजतुल्य हुन पुग्छ। अब त्यही लेशमात्र तम, जसमा अविद्या वर्तमान थियो, यस सात्त्विक वृत्ति- (विवेकख्याति)- लाई स्थिर राख्नमा सत्त्वको सहायक हुन जान्छ। आत्मसाक्षात्कार गराउने यो विवेकख्याति पनि चित्तको नै सबभन्दा उच्चतम सात्त्विक वृत्ति हो। जस्तो प्रकारले ऐनामा देखिने आफ्नो स्वरूप वास्तविक स्वरूप हुँदैन, त्यस्तै प्रकारले चित्तमा आत्माको साक्षात्कार वास्तविक स्वरूपस्थिति होइन। यसप्रकार विवेकख्यातिबाट पनि आसक्ति हट्नु पर वैराग्यद्वारा हुन्छ।

असम्प्रज्ञात समाधि अथवा निर्बीज समाधि- पर वैराग्यद्वारा विवेकख्याति-रूप सात्त्विक वृत्ति निरुद्ध भएपछि द्रष्टाको शुद्ध चेतन परमात्मस्वरूपमा अवस्थिति

हुन्छ । यही **असम्प्रज्ञात अथवा निर्बीज समाधि** हो । यसवेला चित्तमा कुनै वृत्ति रहँदैन, तर वृत्तिहरूलाई हटाउने निरोधको परिणाम रहन्छ । आरम्भमा असम्प्रज्ञात समाधि क्षणिक हुन्छ; तर जति-जति बिस्तार-बिस्तार निरोधको संस्कारले व्युत्थानका संस्कार-हरूलाई नष्ट गर्दै जान्छ, त्यति-त्यति धेरै बेरसम्म रहने हुन्छ र यसको अवस्था परिपक्व हुँदै जान्छ । अन्तमा जब निरोधको संस्कारले व्युत्थानका सारा संस्कारहरूलाई नष्ट गरिदिन्छ तब त्यो स्वयं पनि नष्ट हुन्छ, जसरी स्वाग सुनको मललाई पोलीकन स्वयं पनि नष्ट हुन्छ । तब शरीर छाडेपछि चित्तलाई बनाउने गुण आ-आफ्ना कारणमा लीन हुन्छन् र द्रष्टा शुद्ध चेतन परमात्मस्वरूपमा अवस्थित हुन्छ । यस कैवल्यलाई सद्योमुक्ति भन्छन् । उपनिषत्हरूमा यस देहान्त अवस्थाको वर्णन यसप्रकार गरिएको छ– **'योऽकामो निष्काम आप्तकाम आत्मकामो न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति ब्रह्मैव सन् ब्रह्माऽप्येति ।' (बृहदारण्यकोपनिषत् ४।४।६)**–जो कामनारहित छ, जो कामनादेखि मुक्त छ, जसका कामनाहरू पूर्ण भइसकेका छन् अथवा जसलाई केवल आत्माको कामना छ, उसका प्राण (प्राण र इन्द्रियहरू) निस्कँदैनन्, त्यो ब्रह्म नै भएर ब्रह्ममा पुग्दछ, अर्थात् मुक्त हुन्छ ।

सारांश हो– समाधिभन्दा पहिले चित्त केवल व्युत्थानका संस्कारहरूद्वारा नै संस्कृत हुन्छ । फेरि जब समाधिको अवस्थामा उसलाई जुन अनुभव हुन्छ, तिनको पनि संस्कार पर्छ । यी संस्कारहरू व्युत्थानका संस्कारहरूभन्दा बलवान् हुन्छन्; किनभने समाधिप्रज्ञा व्युत्थानको प्रज्ञाभन्दा बढी निर्मल हुन्छ । त्यसलाई निर्मलतामा पदार्थ-तत्त्वको अनुभव हुन्छ । जति तत्त्वको अनुभव हुन्छ, त्यति नै उसको संस्कार प्रबल हुन्छ । यी संस्कारहरूको प्रबलताले फेरि समाधिप्रज्ञा हुन्छ । यस समाधिप्रज्ञाबाट उत्पन्न भएको संस्कारले व्युत्थानका संस्कारहरू र वासनाहरू हटाइदिन्छ । व्युत्थानका संस्कारहरू दबेपछि तिनबाट उत्पन्न हुने वृत्तिहरू पनि दब्छन् । यी वृत्तिहरूको निरोध भएपछि समाधि उत्पन्न हुन्छ । यसबाट समाधिप्रज्ञा, समाधिप्रज्ञाबाट फेरि समाधिको संस्कार-–यसप्रकार यो चक्र लगातार चलिरहन्छ, यहाँसम्म कि निर्विचार समाधि पनि उपस्थित हुन्छ । त्यसपछि निर्विचार समाधिद्वारा ऋतम्भरा प्रज्ञाको लाभ हुन्छ । त्यस प्रज्ञाद्वारा निरोध-संस्कार हुन्छ, अनि निरोध-संस्कारद्वारा ऋतम्भरा प्रज्ञाको प्रकर्ष, त्यस प्रज्ञा-द्वारा अनि निरोध-संस्कारको प्रकर्ष –यसप्रकार लगातार चक्रद्वारा निरोधका संस्कार पुष्ट भई-भईकन व्युत्थानका संस्कारहरूलाई सर्वथा रोकिदिन्छ । पुरुष स्वरूपावस्थित हुन्छ । अस्तु ।

यी योगी जो स्वरूपस्थितिलाई प्राप्त गरिसकेका छन्, ती दुई प्रकारका हुन्छन् । पहिला– ती योगी, जसको कर्म केवल भोगनिवृत्तिका निमित्त नै हुन्छ । दोस्रा– ती योगी, जसको कर्म भोगनिवृत्त तथा निष्काम, आसक्तिरहित र परमात्माको आज्ञा-पालन गर्दै समस्त प्राणीहरूको कल्याणार्थ ईश्वरार्पित हुन्छन् । यसैअनुसार यी दुई प्रकारका स्वरूपस्थिति भएका योगीहरूको मुक्ति पनि दुई प्रकारका हुन्छन्–

प्रथम प्रकारका योगीहरूको मुक्तिमा चित्त बनाउने गुण आफना कारणमा लीन हुन्छन्, जुन साङ्ख्य र योगको कैवल्य हो । दोस्रो प्रकारहरूको मुक्तिमा चित्तसत्त्व आफ्नो स्वरूपसहित ईश्वरको विशुद्ध सत्त्वमय चित्त- (जसको अर्को नाम हो आदित्यलोक) -मा लीन (अवस्थित) भएर बस्छ । ईश्वरीय नियमानुसार जब-जब उनको आवश्यकता पर्छ, तब-तब उनी सम्पूर्ण प्राणीहरूको कल्याणार्थ तथा संसारमा धर्ममर्यादा स्थापन गर्न शुद्ध चैतन्य-स्वरूपले शवल-स्वरूपमा भौतिक जगत्‌मा अवतार लिन्छन्, जस्ता प्रकारले स्वरूपस्थिति प्राप्त गरेको योगी असम्प्रज्ञात समाधिबाट व्यवहार दशामा आउँछ । अस्तु ।

यहाँ यो जान्नु पनि आवश्यक छ – आउनु-जानु, बन्धन-मुक्ति आदि सब क्रियाहरू अन्तःकरणमा हुन्छन्, चेतन तत्त्व (पुरुष अर्थात् आत्मा) उनको केवल साक्षी, अप्रसवधर्मी, अपरिणामी, निष्क्रिय, नित्य र सदा एकरस रहन्छ । उसमा बन्धन अथवा मुक्ति हुनु विकल्पले आरोप गरिन्छ । जस्तो कि **साङ्ख्यसूत्र**मा बताइएको छ– **वाङ्मात्रं न तु तत्त्वं चित्तस्थितेः**– पुरुषमा बन्ध आदि कथन मात्र हुन्, किनभने चित्तमा नै बन्ध आदिको स्थिति छ– यी निर्मल, विशाल, ज्ञानवान्, शक्तिशाली, ऐश्वर्यवान् र वैराग्य-युक्त चित्तहरूमा यद्यपि अविद्या आदि क्लेशहरूको बीज सर्वथा दग्ध भइसकेको छ, तर संसारको कल्याणको संस्कार शेष रहन्छ, जेले गर्दा ईश्वरीय नियमअनुसार समय-समयमा उनको प्रादुर्भाव हुन्छ । यिनलाई यो सङ्कल्प हटाएर चित्त बनाउने गुणहरूलाई आफ्नो कारणमा लीन गरेर कैवल्यप्राप्ति गर्ने अधिकार सर्वथा रहन्छ । अर्थात् विदेहमुक्त र जीवन्मुक्त यी दुई प्रकारका भेदहरूमा यी जीवन्मुक्त योगीहरू पनि मुक्त मानिएका छन्, जसको चित्तलाई बनाउने गुण आफ्नो कारणमा लीन भएका हुँदैनन्, तर उनमा अविद्या आदि क्लेश सर्वथा दग्धबीज भएर फेरि बन्धनरूप अंकुरको उत्पादन गर्न सर्वथा असमर्थ भएका हुन्छन् । अस्तु ।

यहाँसम्ममा योगको दर्शनात्मक वर्णन अत्यन्त संक्षिप्त रूपमा गरियो, अब साधनात्मक अर्थात् क्रियात्मक रूपको विचार गर्नुपर्‍यो । योगदर्शन र वेदान्त-दर्शनका

सिद्धान्तविषयक किञ्चित् भेद छन्, तर योग र ज्ञानको साधनविषयक भेद छैन । यसैकारण चित्तको निरुद्धावस्थालाई र निरोधद्वारा विक्षेपलाई हटाउन वेदान्तशास्त्रका ग्रन्थहरूमा सर्वत्र योग साधनको रूपमा मानिएको छ । साधकले योग र ज्ञानविषयक ग्रन्थहरूको श्रवण मनन गरोस् र योगको सहायता लिई निदिध्यासनद्वारा समाधिलाभ गरेर योग र ज्ञानको एकवाक्यताको अनुभव गरोस् ।

यद्यपि योग एउटा प्रयोगात्मक विद्या हो जसको सम्बन्ध लेख्ने-लेखाउनेसित भन्दा क्रियात्मक रूपमा गर्नुसित बढी हुन्छ, तथापि लेख्ने-लेखाउने गर्नाले विषय थोर-बहुत बुझ्न सकिन्छ र साधन गर्न विशेष सहायता मिल्छ । यसकारण शास्त्र र निजी अनुभवको आधारमा केही लेख्ने प्रयास गरिन्छ । साधना-विषयमा केही लेख्नुभन्दा अगाडि साधनको उद्देश्य के हो, विचार गरौं–

हाम्रो अन्तिम लक्ष्य (Goal or Destination)– मोक्षको इच्छाले प्रेरित भएर मोक्षको मार्ग र साधनको खोजीमा निस्केका प्रत्येक विचारवान् पुरुषको अनुभव छ– भगवान्‌ले रचेको सृष्टिका अन्तर्गत अनन्तकोटि ब्रह्माण्डहरूमा बस्ने अनन्त कोटि जीवहरूका शरीर, इन्द्रियहरू, चित्तवृत्तिहरू, बुद्धि, विद्या, अभ्यास आदिका अंशहरूमा अनन्त भेद हुनाले गर्दा कल्याण या मोक्षको साधनको विचारमा अनन्त कोटि मतभेद हुने गरेको छ र एक-एक जीवको मनमा एकै दिनमा अगणित मत-परिवर्तन हुने गर्छन् तापनि सब जीवहरूको विचारमा यस कुराको अत्यन्त एकता प्रतीत हुन्छ कि उनको अन्तिम लक्ष्य त सबको एउटै हुने गरेको छ र त्यो हो– हामी सब स्थानहरूमा, सब समयहरूमा, सब अवस्थाहरूमा र सब प्रकारबाट सुख र शान्ति-पूर्वक नै रहौं र निरन्तर हाम्रो उन्नति नै भइरहोस् । कुनै स्थानमा वा कुनै अवस्थामा कुनै प्रकारको दुःख वा अशान्ति हुन नपाओस् । यस स्वाभाविक चित्तवृत्तिबाट प्रेरित भएर सबै जीव आ-आफ्ना विचारमा शक्तिअनुसार अनेक प्रकारका प्रयत्न गरिरहन्छन् ।

जीवनको चिह्न– यसमा केही सन्देह वा मतभेद छैन– उन्नतिको इच्छा स्वाभाविक मात्रै होइन कि अत्यन्त आवश्यक पनि हो; किनभने उन्नतिको इच्छा र त्यसलाई प्राप्त गर्ने साधन गर्नु हरएक जीवको मुख्य सिद्धान्त हो र वास्तवमा जहाँ उन्नतिको इच्छा, विचार र प्रयत्न भएको देखिदैन, त्यहाँ या त जीवन नै छैन या त्यो जीवन घट्दै-घट्दै नाशमा प्राप्त हुँदै छ । यो एउटा यस्तो सर्वथा सत्य कुरा हो, जसमा कुनै मतभेद छैन ।

उन्नतिको सच्चा अर्थ– उन्नतिको विचार र साधनमा कठिनाइ यसनिमित्त प्रतीत हुन्छ कि हामीहरू साँचो हृदयले कल्याण र उन्नतिको चाहना गरेर पनि कुनै तत्त्वको राम्रो किसिमले विचार गर्दैनौं र उन्नतिको यथार्थ लक्ष्य नबुझेर भ्रममा पर्छौं। यति मात्र होइन, उन्नतिको इच्छाबाट जे-जति गर्छौं त्यसैले गर्दा विपरीत मार्गमा पुगेपछि आफ्नै अपराधहरूद्वारा अनेक नयाँ-नयाँ दुःखहरूमा फस्न पुग्छौं। त्यसकारण पहिले हामीले आफ्नो वास्तविक लक्ष्य पत्ता लगाएर त्यसपछि साधन वा मार्गको विचारतिर लागौं।

लक्ष्य र साधनक्रम– प्रायः साधारण कामहरूमा त हामी पहिले नै आफ्नो गन्तव्य स्थान-(Goal or Distination)- को सङ्कल्प या निश्चय गर्छौं र त्यसपछि त्यसबारे जिज्ञासा गर्न थाल्छौं। धेरै बाटो भयो भने यो विचार गर्छौं कि कुनचाहिं बाटो छोटो, सुखदायक र सजिलो छ। तर बडो दुःखको कुरा छ– सानासाना कुराहरूमा त हामीहरू आफ्नो बुद्धि, चतुऱ्याइँ र चलाखी खूब काममा लगाउँछौं, तर यस जीवनरूप संसारको यात्रामा (जसमा हाम्रो अनेक जन्मका सुख-दुःख निर्भर छ) हामी यति प्रमादी हुन्छौं कि यो पनि सोच्न सक्तैनौं– हाम्रो यस लामो यात्राको लक्ष्य के हो ? यात्राको आरम्भ त भइसक्यो र हामी आफ्नो लक्ष्यलाई किञ्चित् पनि नबुझीकन धेरै टाढा पुगेपछि पनि आफ्नो लक्ष्यको विचार गर्दैनौं र बाटामा हिंड्नेलाई सोद्धछौं– हामीले कुन बाटो हिंड्नु ठीक छ र यही मात्र विचार गरिरहन्छौं– यो बाटो असल हो वा होइन। यसभन्दा ठूलो भूल के हुन सक्छ कि हामी आफैलाई कहाँ जानु छ थाहा छैन, तर अरूलाई सोध्छौं– कुन बाटो लाग्नु बेश हो ?

यसको परिणाम– परिणाम यो हुन्छ – बाटो बताउने मानिसलाई हाम्रो अन्तर्लक्ष्यको ज्ञान हुँदैन र उसको चित्तमा जुन बाटो असल लाग्छ, त्यो उसले देखाइदिन्छ; फलस्वरूप त्यो बाटो हामीलाई अनुकूल पर्दैन। त्यसकारण सबभन्दा पहिले आफ्नो वास्तविक र साँचो लक्ष्य पत्ता लगाउनुपर्छ। अनि त साधन वा मार्ग स्वयं नै फेला पर्छ– विचार गर्नाले बुझिन्छ– सबको वास्तविक लक्ष्य एउटै हो। त्यसो त यो शङ्का पनि उठ्न सक्छ– प्रत्येक मनुष्यको मनमा नित्य अनेक विचार र इच्छाहरू आइरहन्छन् र बदलिइरहन्छन्, कसैको पनि कुनै निश्चित लक्ष्य छैन त सबैको एउटै लक्ष्य कसरी हुन्छ ? जब हामी माथिका स्थूल विचारहरूलाई छाडेर गहिरो विचारमा पुग्छौं त स्पष्ट प्रतीत हुन्छ– अन्तिम र वास्तविक लक्ष्य सबैको एकै प्रकारको र एक नै लक्षणवाला छ।

साधनको विचारमा भेद– यो स्पष्ट प्रतीत हुन्छ– कोही धनको निम्ति इच्छुक छन्, कोही शारीरिक बलको निम्ति त कोही मान-बडाइको निमित्त लालायित छन्। तर अलिकति गहिरिएर विचार गरेको खण्डमा यो स्पष्ट प्रतीत हुन्छ– कोही पनि यी चीजको निम्ति यी चीज चाहँदैन, बरु यी वस्तुहरूलाई शान्ति र आनन्दरूपको वास्तविक लक्ष्य भन्ठानेर यिनको निम्ति प्रयत्न गर्छन्। कसैलाई प्रश्न गरियोस्– तिमी धन किन चाहन्छौ ? त उत्तर पाइनेछ– यो-यो भोगको लागि; भोग किन चाहन्छौ ? आनन्दको निम्ति; र आनन्द किन चाहन्छौ ? त आनन्द स्वाभाविक हो; केवल यही एक मात्र उत्तर हुन सक्छ।

लक्ष्यको एकता र लक्षण– सारांश यो हो कि सबैको सांसारिक व्यापारको केवल एउटै लक्ष्य छ– केवल आनन्द प्राप्त गर्नु। यदि केही भेद दृष्टिगोचर हुन्छ त त्यो केवल साधनको विषयमा नै हो, लक्ष्य त सबको एक नै हो। यदि यस्तो छ त त्यस लक्ष्यका के-के लक्षण छन्, यसबारे विचार गर्नुपर्छ। केवल मनोवैज्ञानिक दृष्टिबाट मात्र विचार गऱ्यो भने त सर्वप्रथम आफ्नै मनसँग सोध्नुपर्छ– तँ के चाहन्छस् ? त्यही त्यस लक्ष्यको लक्षण हुनेछ।

१. **सत्-रूप**– मनको पहिलो उत्तर यही हुनेछ– 'म सधैं बाँचिरहूँ', जो जतिसुकै सांसारिक दुःख किन नभोगोस्, तैपनि उसलाई सधैं जीवित रहने इच्छा भइरहन्छ। यदि कसैसँग किन ? भनेर सोध्यो भने उत्तर यही पाइन्छ– यो स्वाभाविक हो। त्यसकारण हाम्रो लक्ष्यको सबभन्दा पहिलो लक्षण हो– सदा जीवित रहनु, र शास्त्रहरूमा त्यसैलाई **सत्**पदार्थ भन्छन्।

२. **चित्-पदार्थ**– यसपछि मनलाई 'तँ अरू के चाहन्छस् ?' भनी प्रश्न गर्दा उत्तर के पाइन्छ भने, हामी जीवित रहेर पाषाणजस्तो जड नभई सब पदार्थहरू जान्न चाहन्छौं, अर्थात् ज्ञान नै हाम्रो लक्ष्यको दोस्रो लक्षण हो। वेदान्तमा यसैलाई **चित्** भन्छन्।

३. **आनन्द-पदार्थ**– यसपछि यदि मनसँग सोधौं– तँ यतिमा नै सन्तुष्ट हुन्छस् वा अरू पनि केही चाहिन्छ ? तब उत्तर यस प्रकारको हुनेछ– हामी जीवित रहेर सब पदार्थहरूलाई जानेर पनि सन्तुष्ट हुँदैनौं। हामी अखण्ड र परिपूर्ण सुख पनि चाहन्छौं र सुख पनि यस्तो कि जसमा दुःखको लेशमात्र पनि कहिल्यै नहोओस् र यसैलाई **आनन्द** भन्छन्।

४. **मोक्षस्वरूप**– जीवन, ज्ञान र आनन्द –यी सब हुँदा-हुँदै पनि मनलाई फेरि सोधौं त उत्तर यस्तो मिल्नेछ– हामी पराधीनताको अपेक्षा स्वतन्त्रतामा सुख वा आनन्द भोग्न चाहन्छौं । 'पराधीनता परम दुःख हो' यो केवल हाम्रो मात्र होइन कि सबै देश र जातिहरूको सिद्धान्त हो र मोक्षको स्वरूप पनि शास्त्रअनुसार यही हो अर्थात् सब बन्धनहरूबाट निवृत्ति ।

५. **ईशस्वरूप** (ईशत्व)– नित्य जीवन, अखण्ड ज्ञान, परिपूर्ण आनन्द र परम स्वतन्त्रता प्राप्त भयो भने पनि यो जीव सन्तुष्ट हुँदैन र के चाहन्छ भने मेरो इच्छानुसार सब संसार चलोस् र मलाई कसैको इच्छानुसार चल्न नपरोस् । मानिस त के एउटा सानो बालक पनि यही चाहन्छ –माता-पिता मेरो बुद्धि र इच्छानुसार चलून् । महान् आश्चर्यको कुरा छ कि हामी केवल स्वतन्त्र रहन मात्र चाहँदैनौं, साथै अरूलाई पनि आफ्नो अधीन गर्न चाहन्छौं र यही संस्कृतभाषानुसार **ईशन्** या **ईश्वर-स्वरूप** हो ।– कुनै पनि जीव, धर्म वा देशको यसको विरुद्ध लक्ष्य छैन; सबैको यही लक्ष्य हो । अनि फेरि यी सब लक्षणहरूको एउटै नाउँ भयो– ईश्वर । प्रायः सबै धर्मका शास्त्रले ईश्वरका यही पाँच लक्षण बताएका छन् र ईश्वरको स्थान पनि मनुष्यको हृदय नै मानिएको छ। जो नास्तिक ईश्वरलाई नमान्ने अभिमानमा छन्, उनले यो स्वीकार गर्नुपर्छ– 'म आफ्नो अस्तित्व चाहँदिनँ, ज्ञान चाहँदिनँ, पाषाणसदृश जड हुन चाहन्छु; म सधैं दुःखी रहन चाहन्छु, म सधैं पराधीन रही अरूहरूको इच्छानुसार नै चल्न चाहन्छु ।'– तर यस्तो नास्तिक संसारभर खोज्दा पनि शायद एउटै पनि नपाइएला । अधकल्चो नास्तिक बन्नुको साटो अधकल्चो आस्तिक बन्नामा धेरै लाभ र कम हानि हुन्छ । मेरा परमाधुनिक सोझा युवकहरूले यस कुरामा स्वयं नै विचार गरून् कि कोही पनि मानव, चाहे त्यो नास्तिक होओस् या आस्तिक, आफूमा यी पाँचै लक्षण मानेर ईश्वरलाई आफैमा साक्षात्कार गर्न चाहन्छ । यसबाट स्पष्ट प्रतीत हुन्छ– हामी सबै नर भएर पनि नारायण बन्न आ-आफ्नो बुद्धिअनुसार प्रयत्न गरिरहन्छौं । अन्य धर्म यसलाई मानोस् या नमानोस्, वैदिक सनातन धर्म त यसलाई अवश्य मान्छ र यसमा अटल छ । यस लक्ष्यको प्राप्तिको साधन **योग** हो ।

सब साधनहरूको जरो र सर्वोत्कृष्ट साधन योग हो । शास्त्रहरूमा लेखिएको छ– वेदव्यासका छोरा शुकदेव पूर्वजन्ममा कुनै वृक्षको शाखामा लुकेर बसी भगवान् शिवजीको मुखबाट निस्केको योगोपदेश सुनेर पक्षियोनिबाट उद्धार पाई परजन्ममा परम योगी भएका थिए । योगको श्रवणमात्रले जब यो फल पाइन्छ भने योगसाधन

गर्नाले ब्रह्मानन्द र परमसिद्धि पाउनामा कुनै सन्देह रहँदैन । योगाभ्यासविना प्रकृतिको मायाजाल थाहा पाइन्न । त्यस योगी पुरुषमा प्रकृति लयमा प्राप्त हुन्छिन् । प्रकृति लयमा प्राप्त भएपछि त्यो पुरुष फेरि पुरुष-पदवाच्य रहँदैन; तब त्यो केवल आत्माको नामले आफ्नो सत् स्वरूपमा अवस्थित हुन्छ । योग नै धर्म-जगत्‌को एक मात्र पथ हो । प्रत्येक धर्मले योगलाई कुनै न कुनै रूपमा स्वीकार गरेको छ । अरू जातिहरूको सम्बन्धमा चाहे जे होओस्, तर हिन्दूधर्मका तन्त्र, मन्त्र, पूजा आदि सबै योगमूलक नै छन् ।

योगाभ्यासद्वारा चित्तको एकाग्रता भएपछि स्वतः नै ज्ञान समुत्पन्न हुन्छ र त्यसै ज्ञानद्वारा मुक्ति हुन्छ । त्यो मुक्तिदाता परमज्ञान योगसिवाय अन्य शास्त्रहरू पढेर प्राप्त हुन सक्तैन । भगवान् शङ्करले भन्नुभएको छ–

अनेकशतसङ्ख्याभिस्तर्कव्याकरणादिभिः ।
पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञया ते विमोहिताः ॥

– योगबीज

सयकडौं तर्कशास्त्र र व्याकरणादिको अनुशीलनपूर्वक मानवगण शास्त्र-जालमा अल्झेर केवल विमोहित हुन्छन् । वास्तवमा प्रकृत ज्ञान योगाभ्यासविना प्राप्त हुन सक्तैन । बहिर्मुख मन, बुद्धि र इन्द्रियहरूलाई सब बाहिरी विषयहरूद्वारा निवृत्त गरेर अन्तर्मुख गर्दै सर्वव्यापी परमात्मामा मिलाउनुको नाम नै प्रकृत ज्ञान हो ।

एकपटक भरद्वाज ऋषिले पितामह ब्रह्मासँग सोध्नुभयो– **किं ज्ञानमिति** ? यसको उत्तरमा ब्रह्माजीले भन्नुभयो– **एकादशेन्द्रियनिग्रहेण सद्‌गुरूपासनया श्रवण-मनन-निदिध्यासनैर्दृग्दृश्यप्रकारं सर्वं निरस्य सर्वान्तरस्थं घट-पटादिविकार-पदार्थेषु चैतन्यं विना न किञ्चिदस्तीति साक्षात्कारानुभवो ज्ञानम् ।**

अर्थात् "चक्षु-कर्ण-जिह्वा-घ्राण-चर्म –यी पाँच ज्ञानेन्द्रिय तथा हात-गोडा-मुख-पायु-उपस्थ –यी पाँच कर्मेन्द्रिय एवं मन यी एघार इन्द्रियहरूलाई निग्रह गरेर सद्‌गुरुको उपासनाद्वारा श्रवण, मनन, निदिध्यासनका साथ घट-पट-मठादि सारा विकारमय दृश्य पदार्थहरूका नामरूपको परित्याग गरेर गरिने ती वस्तुहरूको बाहिर-भित्र रहने एकमात्र सर्वव्यापी चैतन्यको अतिरिक्त अरू कुनै सत्य पदार्थ छैन भन्ने अनुभवात्मक जुन ब्रह्म साक्षात्कार छ, त्यसैको नाउँ ज्ञान हो ।"

योगविना अनुभवात्मक ज्ञान हुँदैन । परमयोगी श्रीमहादेवले आफ्नो श्रीमुखबाट भन्नुभएको छ– **योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीश्वरि** (योगबीज)– हे

प्रिये ! ज्ञानवान्, संसार-विरक्त, धर्मज्ञ, जितेन्द्रिय किंवा कोही देवता पनि योगविना मुक्ति पाउन सक्तैन । योगविना केवल साधारण सुक्खा ज्ञानले ब्रह्मज्ञान प्राप्त हुँदैन । योगरूपी अग्नि अशेष पापपुञ्ज भस्म गरिदिन्छन् । तब योगद्वारा दिव्य ज्ञान पाइन्छ र ज्ञानद्वारा मोक्ष प्राप्त हुन्छ । योगानुष्ठानमा समाधिको अभ्यास परिपक्व भएपछि मात्र अन्तःकरणका दोषहरूको निवृत्ति हुन्छ, तब त्यस विशुद्ध अन्तःकरणमा आत्मदर्शन हुन्छ र स्वतः दिव्यज्ञान-प्रकाश पाउन थाल्छ । **हठयोग-प्रदीपिकामा** भनिएको छ– **इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः** । मन इन्द्रियहरूको मालिक हो, जुन प्राणवायुको अधीन छ । अर्थात् चित्त स्थिर गर्ने उपाय प्राणसंरोध अर्थात् प्राणवायुलाई रोक्नु हो । कुम्भकद्वारा प्राणवायुलाई रोकेपछि चित्त स्थिर हुन्छ, चित्त स्थिर भएपछि मात्र वीर्य स्थिर हुन्छ । कुम्भकको समयमा जब प्राणवायु सुषुम्णा नाडीको बीचबाट भ्रमण गर्दै ब्रह्मरन्ध्रस्थ महदाकाशमा पुग्छ, तब चित्त पनि स्थिर हुन्छ ।

योगसाधनमा सबभन्दा ठूलो विघ्न **सन्देह** वा **संशय** हो । यो सन्देह नै साधनपथको काँडा हो– म यति कष्ट उठाई साधन गरिरहेछु, यसबाट केही फल मिल्ने हो वा होइन ? किन्तु योगमा यस्तो शङ्का छैन । जति अभ्यास गऱ्यो त्यति नै फल मिल्नेछ । कसै-कसैलाई योगसाधनको प्रबल इच्छा हुँदाहुँदै पनि सांसारिक प्रतिबन्धले गर्दा सफलता देखा पर्दैन, तर तैपनि यदि त्यही इच्छा मनमा लिएर मर्छ त परजन्ममा त्यसलाई जन्म-स्थानादि रूप यस्तो उत्कृष्ट एवम् अनुकूल सुविधा प्राप्त हुनेछ कि फलस्वरूप योगसाधनको सुविधा प्राप्त भएर उसको निमित्त सिद्धिको मार्ग अत्यन्त सरल हुनेछ । कोही योगसाधनमा सिद्धि पाउनुभन्दा अघि मरेछ भने यस जन्ममा जति अनुष्ठान गरेको छ, अर्को जन्ममा स्वयं नै त्यो ज्ञान जाग्रत् भएर फेरि त्यसै स्थानबाट उसले आरम्भ गर्छ । यस्तो व्यक्तिलाई योगभ्रष्ट भन्छन् । **श्रीमद्भगवद्गीतामा** भगवान्ले छैटौं अध्यायमा यसको वर्णन गर्नुभएको छ । त्यसकारण ज्ञानको निम्ति योगको आवश्यकता छ । **पञ्चदशीमा** पनि भनिएको छ ।

बहुव्याकुलचित्तानां विचारात् तत्त्वधीर्न हि ।
योगो मुख्यस्ततस्तेषां धीदर्पस्तेन नश्यति ॥

– ध्यानदीप

अर्थात् व्याकुल चित्तवालाहरूलाई विचार मात्र गर्दैमा तत्त्वज्ञान प्राप्त हुँदैन, त्यसकारण उनीहरूलाई योग नै मुख्य साधन हो, जसबाट चित्तको व्याकुलता र बुद्धिदोष नष्ट हुन्छ । **योगशिखोपनिषत्मा** भनिएको छ–

योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीह भो ।
योगो विज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि ॥
तस्माज्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत् ॥

हे ब्रह्मन् ! विनायोग यस संसारमा ज्ञान कसरी मोक्ष दिन सक्छ ? र योग पनि विनाज्ञान मोक्ष दिलाउने क्षमता राख्दैन । त्यसकारण मुमुक्षु दुइटैको दृढ अभ्यास गरोस् ।

ज्ञातं येन निजं रूपं कैवल्यं परमं पदम् –जसले आफ्नो स्वरूप जान्यो त्यही कैवल्यपद हो । मनुष्य आत्मालाई चिन्दैन, त्यो शरीरलाई नै आफ्नो स्वरूप ठान्दछ । देहमा उसको देहाभिमान यति दृढ भएको हुन्छ कि देहबाट पृथक् आत्माको सताको अनुभव आफ्नो दिनचर्यामा उसलाई कहिल्यै हुँदैन । यदि कहिल्यै देहबाट पृथक् भयो भने पनि मन या बुद्धिलाई नै आत्मा सम्झन थाल्छ । देह नश्वर छ, मन बुद्धि दुवै क्षण-क्षणमा बदलिइरहन्छन् । आत्मा सदा एकरूप, एकरस, आनन्दस्वरूप छ, त्यो कहिल्यै बदलिंदैन, न त्यो कहिल्यै नष्ट हुन्छ । त्यो आफूलाई देहाभिमानी सम्झेर मृत्यु-देखि डराउँछ; यद्यपि देहको नाशका साथ उसको नाश हुँदैन; मन, बुद्धिको भ्रंश भए पनि आत्मामा केही असर पर्दैन । मनको सहयोगबाट ऊ सुख-दुःखको अनुभव गर्छ तथा नाना प्रकारका वासनाहरूको जालमा जेलिइरहन्छ र सदा यिनबाट मुक्त भएर परम शान्तिको इच्छा गर्छ। देह, मन र बुद्धिबाट आत्मालाई पृथक् गर्ने साधनलाई **योग** भन्छन् । **कठोपनिषत्**मा भनिएको छ–

तं स्वाच्छरीरात् प्रवृहेन्मुञ्जादिवेषीकां धैर्येण ।
तं विद्याच्छुक्रममृतं तं विद्याच्छुक्रममृतमिति ॥

त्यस आत्मालाई आफ्नो शरीरबाट धैर्यका साथ अलग गरोस्–जस्तो किसिमले मूजबाट गुभो अलग्ग गरिन्छ । त्यसैलाई अविनाशी अमर आत्मा जान ।–**उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत** ।। उठ, जाग र श्रेष्ठ जनहरूलाई प्राप्त गरेर चिन्न खोज ।

योगसाधनका चार अङ्ग– साधनका निमित्त यी चार अङ्ग, जसलाई एकसाथ मिलाएर काम गरेको खण्डमा धेरै छिटै साधनमा सिद्धि प्राप्त हुन्छ तीमध्ये सबभन्दा पहिलो **शास्त्र** हो । ती सत्यहरू, सिद्धान्तहरू, शक्तिहरू र प्रेरणाहरूको ज्ञान (जुन सिद्धिको निमित्त आवश्यक छन्) यसै शास्त्रबाट नै हुन्छ । यसमा मुख्य रूपले श्रुति,

स्मृति र तन्त्र आदि छन् र गौण रूपमा कुनै पनि ग्रन्थ, जसद्वारा उपर्युक्त कुराहरूको ज्ञान हुन्छ, त्यो शास्त्र हुन सक्छ। साधनको दोस्रो अङ्ग हो– **उत्साह**। ज्ञानद्वारा निर्धारित कार्य-प्रणालीअनुसार धैर्यपूर्वक निरन्तर कार्य गर्दै जानुको दृढ भाव अथवा हाम्रो व्यक्तिगत प्रयत्नको शक्ति नै हो– **उत्साह**। यसपछि तेस्रो अङ्ग हो **गुरु**, जो हाम्रो ज्ञान र प्रयासलाई माथि उठाएर आध्यात्मिक अनुभवको क्षेत्रमा लैजान्छन् र आफ्नो स्पष्ट निर्देश, आदर्श जीवन र प्रभावद्वारा सहायता पुऱ्याउँछन् र चौथो अङ्ग हो **काल**, किनभने सबै वस्तुहरूमा तिनको क्रियाको एक चक्र र दैवी गतिको एक निश्चित समय हुन्छ। अब यी चारै अङ्गहरूको विस्तारको विषयमा (**शास्त्र**को विषयमा त जति शब्द माथि भनिए त्यति नै पर्याप्त छ)–

अब यसपछि यति मात्र भन्नु बाँकी छ– शास्त्रमात्र भूतकालको अनुभवको फल र भविष्यत्कालको अनुभवको सहायक हो। यसबाट सहायता पाइन्छ र पथ-प्रदर्शन पनि हुन्छ। बाटामा यो मार्गदर्शक चिह्न खडा गर्छ र प्रधान-प्रधान बाटाहरू र गएका बाटाहरूका दिशाहरूको नाउँ बताउँछ, फलस्वरूप साधकहरूलाई यो थाहा हुन्छ– ऊ कतातिर कुन बाटोबाट गइरहेछ (परम योगको परम शास्त्र प्रत्येक मनुष्यको हृदयमा लुकेको सनातन वेद हो। त्यो पढ्नु नै अधिक लाभदायक हुन्छ।), यो बाहेक अरू जे-जति छ त्यो साधकको आफ्नो प्रयत्न र अनुभवमा तथा मार्ग-प्रदर्शक गुरुको शक्तिमा भर पर्छ।

२. **उत्साह**– साधनको प्रारम्भावस्थामा र पछि पनि धेरै कालसम्म आध्यात्मिक अनुभवको शीघ्र विकास हुनु उसको प्रचुरता र परिणामहरूको तीव्रता र शक्तिमा, मुख्यतः साधकको अभीप्सा र आफ्नो निजी चेष्टामा अवलम्बित रहन्छ। योगसाधनको तात्पर्य हो– त्यसको अहम्भावापन्न चेष्टा (जुन विषयहरूका बाह्य रूपहरू र उनको मोहमा डुबिरहन्छ), आफ्नो त्यस अहंताबाट मुख मोडी साधक चेतनको त्यो उच्च स्थिति-को सम्मुख होओस् जसमा विश्वचेतन र विश्वातीत परम-चैतन्य मनुष्यको शुद्ध अन्तःकरणरूप आधारमा ओर्लेर त्यसलाई रूपान्तरित गर्न सक्छ। यसको निम्ति सिद्धिको सबभन्दा पहिलो सिंढी यस जगत्का विषयहरूबाट दृढतापूर्वक पछि हट्नु र अन्तर्मुख हुनु हो। यस दृढताको ठीक पहिचान हृदयको अभीप्साको बलले, सङ्कल्पको शक्तिले, मनको एकाग्रता र साधनमा लागिरहेको शक्तिको तीव्रताले हुन्छ। उत्तम साधकको भाव यस्तो हुनुपर्छ– बस, मेरो जीवन अब केवल भगवान्को निमित्त नै हो, भगवान्को

निमित्त मेरो जुन उत्साह वा श्रद्धा छ त्यसले मलाई बचाएको छ। दिव्य जीवनको निमित्त यो जुन व्याकुलता छ, भगवत्प्राप्तिको जुन छटपटी छ– त्यो अहङ्कारलाई निल्दछ र त्यसका तुच्छ र सङ्कीर्ण सीमाहरूलाई भत्काइदिन्छ, फलस्वरूप ऊ आफ्नो ध्येय वस्तु पूर्ण रूपले चारैतर्फबाट ग्रहण गर्न सक्छ। त्यो वस्तु विश्वातीत परमतत्त्व र सर्वोत्तम छ।

योगका साधकको साधनक्रमका तीन अवस्थाहरू छन्। अवश्य पनि यी तीन अवस्थाहरू एक-अर्कासँग सर्वदा भिन्न या पृथक् छैनन्, बरु केही हदसम्म परस्पर सम्बद्ध छन्। पहिलो अवस्थामा साधक यथासम्भव आफ्नो अहम्भावबाट टाढा हुन र भगवान्सित सम्बन्ध स्थापित गर्न प्रयत्न गर्छ। त्यसपछिको अवस्थामा साधक आफ्नो सारा सचेतन सत्तालाई रूपान्तरित गर्न आफूभित्र उसलाई धारण गर्छ, जो ऊभन्दा टाढा छ र जससित उसले सम्बन्ध स्थापित गरेको छ; र त्यसपछिको अन्तिम अवस्थामा साधक संसारमा भगवान्को एक केन्द्रको रूपमा आफ्नो रूपान्तरित मानवसत्ताको उपयोग गरेर संसारको कल्याण गर्दछ। साधनका प्राथमिक अवस्थाहरूमा साधारण रूपमा साधनमा व्यक्तिगत प्रयत्नको नै प्रधानता रहन्छ; तर जति-जति अवस्था बढ्दै जान्छ, त्यति-त्यति साधकलाई यो ज्ञान हुँदै जान्छ कि उसको शक्तिभन्दा भिन्न कुनै शक्ति ऊभित्र काम गरिरहेछ र त्यो फेरि बिस्तार-बिस्तार त्यस शक्तिको अधीन हुन सिक्छ र आफ्नो योगको सारा भार उसलाई सुम्पिदिन्छ। अन्तमा उसको आफ्नो इच्छा र शक्ति त्यो उच्चतर शक्तिका साथ एक हुन पुग्छ, त्यसवेला उसलाई प्रत्यक्ष नै थाहा हुन्छ – मेरो अहं त केवल भ्रम रहेछ र यी सब चीज जसलाई म आफ्नो भन्दछु केवल यस अर्थमा आफ्नो हो कि यो हाम्रो परिपूर्णतम आत्माको हो। यसमा अहङ्कारको कुनै दखल छैन। यसप्रकार दैवी शक्तिद्वारा हामीभित्र जुन काम हुन्छ उसमा हाम्रो भाग त केवल हाम्रो बद्धता र विपरीत गति मात्र हो, वास्तविक शक्ति त त्यस पूर्णतम आत्माको नै हो। जब मनुष्यको अहङ्कार अनुभव गर्छ– उसको मन एउटा यन्त्र मात्र हो, उसको सारा ज्ञान केवल अज्ञान हो, उसको शक्ति त एउटा बच्चाले हात-गोडा फ्याँकेजस्तो मात्र हो, उसको गुण एक दम्भ र अपूर्णता हो; र जब ऊ आफूभन्दा परको शक्तिको भर पर्न सिक्छ, तब उसले मुक्ति पाउँछ। हाम्रो अहङ्कार स्वतन्त्रताको अभिमानी, प्रतिक्षण विश्वप्रकृतिका असङ्ख्य सत्ताहरू, शक्तिहरू, वृत्तिहरू र प्रभावहरूको दास, खेलौना, कठपुतली बनी फिर्दछ। अहङ्कारको त्यो पूर्णतम सत्ताभित्र स्वयम् आफूलाई लीन गरिदिनु नै उसको सर्वोत्तम गति हो। त्यस शक्तिको हातमा आफूलाई समर्पित गरिदिनु नै

उसका सब बन्धनहरू, सीमाहरूबाट मुक्त भएर पूर्ण स्वतन्त्रताको लाभ गर्नु हो। तर तैपनि साधनक्रममा यी माथि भनिएका तीनै अवस्थाहरूमध्ये प्रत्येकको विशेष आवश्यकता र उपयोगिता छ। त्यसकारण प्रत्येकलाई यथायोग्य समय र स्थान आवश्यक छ। यदि कोही साधनलाई बिलकुल माथिबाट आरम्भ गर्न चाहन्छ भने यसबाट काम चल्दैन र साधन फलप्रद पनि हुँदैन; अथवा यदि कोही समयभन्दा पहिले नै एक अवस्थाबाट दोस्रो अवस्थामा उफ्रेर जान खोज्छ भने यो पनि उसको निमित्त ठीक हुँदैन, किनभने प्रारम्भदेखि नै यद्यपि हामी मन, बुद्धि र हृदयमा त्यो पूर्णतम सत्तालाई मान्छौं तापनि यो स्मरण राख्नुपर्छ – प्रकृतिमा केही यस्ता तत्त्व पनि छन्, जुन त्यस सत्ताको साक्षात्कार हुन नदिन धेरै कालसम्म सचेष्ट रहन्छन्। मनोगत विश्वास जबसम्म साक्षात्कृत हुँदैन, तबसम्म यो शक्तिसहित सत्यरूप धारण गर्दैन। ज्ञानको केवल एक प्रतीकजस्तो रहन जान्छ, सजीव सत्य हुँदैन, एक विचार मात्र रहन्छ, शक्ति हुँदैन। विश्वासअनुसार क्यै-क्यै अनुभव पनि हुन लागे तापनि तुरुन्त नै यो सम्झनु अथवा यो मानिलिनु कि हामी त्यस पूर्णतम शक्तिको हातमा परिसकेका छौं या उसको यन्त्र भएर नै हामी सब काम गरिरहेछौं, ठूलो धोका खानु हो। यस प्रकारको धारणाले हामीभित्र एउटा धोकाको पर्दा उभ्याउन सक्छ, घोर तामसिकता उत्पन्न गर्न सक्छ, अथवा त्यो पूर्णतम शक्तिको नाउँमा अहङ्कारकै कामहरूलाई ठूलो रूप दिएर सारा योगसाधनालाई बडो नराम्रो-सँग नष्ट-भ्रष्ट गर्न सक्छ। आजकाल प्रायः यस्ता अनेक साधक देखिन्छन्। साधनामा आन्तरिक प्रयास वा सङ्घर्षको थोरै वा धेरै एउटा समय हुन्छ, जसमा साधकको कर्तव्य हुन्छ – आफ्नो व्यक्तिगत सङ्कल्पद्वारा निम्न प्रकृतिका सारा अन्धकार र विचारलाई हटाउँदै जानु र आफ्नो शुभ इच्छालाई दृढतासाथ दिव्य ज्ञानको अनुकूल बनाउँदै जानु ऊ मनका वृत्तिहरू, हृदयका भावहरू, प्राणहरूका वासनाहरू, शरीरको पार्थिव सत्ता-सम्मलाई हरहालतमा आफ्नो शुभ इच्छाको अनुकूल बनाओस्, यस्तो अभ्यास गराओस् कि त्यो सत्य प्रभावलाई मात्र ग्रहण गरोस् र त्यसैअनुरूप आचरण गरोस्। यति भइसके-पछि मात्र निम्न प्रकृतिको उच्च परा प्रकृतिमा आत्मसमर्पण हुन सक्छ, किनभने यस्तै स्थितिमा आत्मदान स्वीकृत हुन्छ।

साधकलाई आफ्नो व्यक्तिगत सङ्कल्पशक्तिद्वारा सर्वप्रथम आफ्ना अहंवृत्ति-हरूलाई वशमा गरेर तिनलाई प्रकाश र सत्यतर्फ फर्काइदिनुपर्छ र जब त्यो यसप्रकार फर्कन्छ, तब यस कुराको अभ्यास गर्नुपर्छ कि ऊ प्रकाश र सत्यलाई सर्वदा चिनोस्, सर्वदा उसलाई स्वीकार गरोस् र सर्वदा उसको अनुसरण गरोस्। यसप्रकार साधनामा

अगाडि बढ्दै हाललाई आफ्नो व्यक्तिगत सङ्कल्प, व्यक्तिगत प्रयास र व्यक्तिगत शक्तिहरूद्वारा नै काम लिंदै साधक तिनलाई तीभन्दा उच्चतर त्यो पूर्णतम सत्ताको प्रतिनिधि र उच्चतर प्रभावको आज्ञाधारक सम्झेर त्यसको उपयोग गर्न सिक्छ। अगाडि बढेपछि उसका सङ्कल्प, प्रयास र शक्तिहरू कुनै व्यक्तिगत पृथक् वस्तु रहँदैनन्, बरु व्यक्तिभित्र काम गर्ने उच्चतर शक्ति र उच्चतर प्रभावका कृतिहरू बन्दछन्। तथापि दिव्य मूलस्रोत र बहिर्गत मानवधाराको बीच एक प्रकारको खाई अथवा अन्तर रहिरहेकै हुन्छ। यसले गर्दा मूलस्रोतबाट मानव-मनसम्म पुग्ने यो क्रिया तमसाच्छन्न हुन्छ, सधैं ठीकसँग हुन पाउँदैन, कहिलेकाहीं विकृत पनि भइहाल्छ। साधनको अन्तिम अवस्थामा जब अहङ्कार, अशुचिता र अज्ञान क्रमशः हटेर जान्छन्, तब यो अन्तिम फरक पनि हटिहाल्छ र व्यक्तिभित्र जे-जति छ सबै दैवी शक्तिको कार्य हुन जान्छ।

गुरु– जस्ता प्रकारले पूर्ण योगको परमशास्त्र प्रत्येक मनुष्यको हृदयमा लुकेको सनातनवेद हो, त्यस्तै प्रकारले यसका परमपथ-प्रदर्शक र गुरु उनै अन्तर्यामी जगद्गुरु हुन्, जो हामीभित्र गुप्त रूपबाट विराजमान छन्, उनी नै आफ्नो भास्वर ज्ञान-प्रदीपले हाम्रो तमलाई नाश गर्छन्, उनको यो प्रभा हामीभित्र उनको आत्मप्रकाशको महिमा बनेर रहन्छ। उनको जुन मुक्त, आनन्दमय, प्रेममय र सर्वशक्तिमय अमृतस्वरूप छ, त्यसलाई उनी क्रमशः हामीभित्र खोलेर देखाइदिन्छन्। उनी हामीभित्र आफ्नो प्रभाव र सत्ता भरेर हाम्रो व्यक्तिगत सत्तालाई यस्तो बनाइदिन्छन् कि त्यो विश्वात्मिका र परात्पर सत्ताका साथ तादात्म्य प्राप्त गर्न सक्ने हुन्छ।

यस पूर्ण योगको सिद्धिको मार्गमा योगका ईश्वर यी अन्तर्यामी गुरुलाई पूर्ण रूपले वरण गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ। आरम्भिक अवस्थामा हामीलाई कुनै पनि रूपमा वहाँको दर्शन होओस् –जगत्का सब पदार्थहरूका पछिल्तिर अव्यक्त रूपले बस्ने अपौरुषेय ज्ञान वा परमशक्तिको रूपमा होओस्, वा त्यो सापेक्ष जगत्को रूपमा हुने र त्यसलाई आफूतिर आकर्षित गर्ने निरपेक्ष रूपमा होओस्, आफ्नो परम आत्मा र सबका परमात्माका रूपमा होओस् वा आफूभित्र र जगत्भित्र अवस्थित भगवान्का रूपमा होओस्, भगवान्का अनन्त नामहरूका रूपहरूमध्ये कुनै एक नामरूपमा होओस् वा मनले निर्धारित कुनै आदर्शको रूपमा होओस्– यसबाट केही फरक पर्दैन, किनभने अन्तमा त यो अनुभव भइहाल्छ– त्यो पूर्ण सत्ता नै सब थोक हो र सबभन्दा बढी हो। प्रारम्भमा उनको विषयमा मनुष्यको धारणा पहिलेको विकास र वर्तमान प्रकृतिअनुसार भिन्न-भिन्न प्रकारको हुने नै भयो।

साधनका प्रारम्भिक अवस्थाहरूमा साधकभित्र आफ्नो व्यक्तिगत प्रयत्नको भाव तीव्र हुने र उसको अहङ्कार आफूमै र आफ्नो व्यक्तिगत उद्देश्यमै मात्र लागिरहने हुनाले त्यो अन्तर्यामी गुरुको ज्योति उसलाई स्पष्ट देखिँदैन । तर जसै हाम्रो दृष्टि विमल हुन्छ, र अहम्भावयुक्त प्रयासको कोलाहलको स्थानमा प्रशान्त आत्मज्ञानको प्रतिष्ठा हुन्छ, तब हामी आफूभित्र बढ्ने प्रकाशको त्यस मूललाई चिन्न थाल्दछौं तथा आफ्ना विगत जीवनका घटनाहरूलाई हेरेर हामी यो अनुभव गर्न थाल्छौं– कस्ता प्रकारले हाम्रा सब अज्ञानजनित र परस्परविरोधी कर्मलाई पनि कुनै निश्चित लक्ष्यतिर लगिरहेका थियौं, जुन कुरा अहिले हामी केही बुझ्न थालेका छौं । हाम्रो पाइला योगमार्गमा पर्नुभन्दा अघिदेखि नै हाम्रो जीवनको विकास यस्तै किसिमले साधित भइरह्यो, जसले गर्दा हामी यस मार्गतिर मोडियौं । जब हामी यी कुराहरू बुझ्दै जान्छौं, तब हामी अन्तर्यामीलाई चिन्न थाल्छौं । अनि हामीलाई आफ्ना सङ्घर्षहरू र प्रयासहरू, सफलताहरू र विफलताहरूको मर्मको बोध हुन थाल्छ । अन्तमा हामी आफ्ना सब कठिन परीक्षाहरू र दुःखहरूको पनि वास्तविक अभिप्राय जान्दछौं । जुन-जुन वस्तुले हामीलाई चोट र बाधा पुऱ्याए, ती वस्तुबाट हामीलाई कति बढी मद्दत भयो –यी सब ठीक किसिमले बुझ्न सक्छौं र अन्तमा पत्ता लाग्छ र अनुभव हुन्छ (आफ्नो अतीतको जीवनलाई हेर्दा)– कोही नित्य पूर्ण तत्त्व नै आफ्नै साँचामा ढालिरहेको थियो र ढालिरहेछ र हामी देख्छौं– योगका ईश्वर, ज्ञानीहरूका केवल र अज्ञेयवादीहरूका अज्ञेय, जडवादीहरूका विश्वशक्ति जो परम पुरुष र परमा शक्ति हुन्, उनै **एकमेवाऽद्वितीय** हाम्रो योगका ईश्वर–गुरु हुनुहुन्छ । यिनै एकलाई आफ्नो अन्तरात्मामा र समस्त बाह्य प्रकृतिमा हेर्नु, जान्नु, त्यही नै हुन पुग्नु, उनैले परिपूर्ण हुनु –यही हाम्रो सशरीर सत्ताको सदादेखि गुप्त लक्ष्य रहेको छ र यही अब उसको चेतनागत अभिप्राय भएको छ ।

यस पूर्ण योगको प्राप्तिको निश्चित मार्ग हो– हामी आफ्नो अन्तःसम्मत निगूढ अन्तर्यामीलाई खोजौं, आफू स्वयंलाई निरन्तर त्यसतर्फ सम्मुख गरौं र सिद्धिको निम्ति त्यसमाथि निर्भर रहौं; तर अहम्भावापन्न चेतनाको निम्ति आरम्भमा नै यस्तो गर्नु धेरै कठिन छ, कुनै प्रकारले यस्तो भएछ भने पनि पूर्ण रूपले यस्तो हुन पाउँदैन, प्रकृतिको प्रत्येक अङ्ग-प्रत्यङ्गमा हुन सक्दैन । यसमा पहिलो कठिनाइ त यो छ– हाम्रो विचार गर्ने, विषयहरूलाई ग्रहण गर्ने र दुःख-सुखादि अनुभव गर्नेजस्तो अहङ्कारको पूर्ण अभ्यास बाँकी नै छ, त्यसले गर्दा ज्ञानका ती सब द्वार बन्द हुन्छन्, जसबाट मात्र

साधकलाई आवश्यक आत्मप्रत्यय हुन सक्छ । फेरि अर्को कुरा यो छ– यस मार्गमा जुन श्रद्धा, विश्वास र साहसको आवश्यकता छ त्यो अहम्भावले आच्छादित जीवको निम्ति सुलभ हुँदैन । भोगवती क्रियालाई अहङ्कारयुक्त मन न त चाहन्छ, न ठीक बुझ्न नै सक्छ । भोगवती क्रिया भूलहरूद्वारा काम लिन्छ– सत्य पाउन; दुःखहरूबाट काम लिन्छ– आनन्दलाभ गर्न र अपूर्णताबाट काम लिन्छ– पूर्णतालाई सिद्ध गर्न । अहङ्कार यी सब कुराहरू राम्ररी बुझ्न नसकी अन्तर्यामीको यस सञ्चालनको विरोध गर्ने हुँदा आत्माको बल र विश्वास गुमाएर हिम्मत हार्दछ । अहङ्कारका त्रुटिहरूद्वारा अन्तर्यामीको काममा कुनै बाधा पर्दैन, न त उनी रिसाएर (हाम्रो विद्रोहले गर्दा) हाम्रो अश्रद्धालाई देखेर आफ्नो उत्साहभङ्ग गर्छन् । हाम्रो दुर्बलताले गर्दा हाम्रो तिरस्कार पनि गर्दैनन् । आमामा जुन प्रेम हुन्छ, त्यो सारा प्रेम; गुरुमा जुन धैर्य हुन्छ, त्यो सारा धैर्य तिनीभित्र हुन्छ; तर हामी नै उनको नियन्तृत्वबाट आफ्नू अनुमति हटाउँछौं (उनको आवाज सुन्दैनौं) भने त हामी आफ्नो आत्मचैतन्य गुमाउँदछौं । हामी जगत्मा र आफूमा भगवान्लाई उनले क्रिया-कलाप गर्दा देख्न पाउँदैनौं र विशेषतः यसकारण कि उनको काम हामीभित्रको हाम्रो प्रकृतिद्वारा हुन्छ, कुनै ऐन्द्रजालिक कलाद्वारा होइन; तर मानिस हेर्न चाहन्छ इन्द्रजालको जस्तो चमत्कार । यसो नभए उसलाई त्यस सत्ताको विश्वास हुँदैन; तर यो अधीरता हो, अज्ञान हो, जुन महान् विपत्ति र विनाशको कारण पनि बन्न सक्छ– यदि हामी भगवान्को नाउँमा आफ्ना वासनाहरू तृप्त गराउन र भ्रष्ट हुन कुनै अरूको शक्तिलाई आफूभित्र बोलाएर बाटो देखाऊ भन्छौं र त्यसैलाई भगवान्को नाउँ दिइदिन्छौं भने ।

यी सब कुरा हुँदा-हुँदै पनि मानव-प्रकृति विश्वासको कमीले गर्दा यस्तो बनेको छ कि ऊ गुरुको रूपमा मानव-मध्यस्थ चाहन्छ नै । अवश्य नै यस रूपमा भगवान् नै मार्गदर्शकको काम गर्दै मनुष्य आदिको रूपमा स्वयम् आफूलाई प्रकट गर्छन् । तर एउटा यस्तो बाक्लो आवरणको उपयोग गर्छन्, जसले गर्दा उनको ईश्वरत्व लुकिरहन्छ । मनुष्य चाहन्छ– कुनै सजीव प्रभाव, सजीव दृष्टान्त सामुन्ने होओस्, जसद्वारा प्रत्येक उपदेश सुन्न पाइयोस् । कुनै पूर्वकालीन गुरु वा अवतारको शिक्षा र प्रभावलाई आफ्नो जीवनको सजीव आश्रय बनाउन सक्ने मानिस त धेरै थोरै छन् । त्यसैले गुरु र शिष्यको व्यवस्था छ, गुरु यस्ता होऊन्, जो शिष्यलाई भगवान्को ज्ञान प्रदान गरून् र उसलाई यसयोग्य बनाइदेऊन् कि ऊ एकताको अनुभव गर्न सकोस् । साधकले

यो बिर्सनु हुन्न– यी सब बाहिरी उपायहरूको एकै उद्देश्य उसको अन्तरात्मालाई ब्यूँझाएर त्यो पूर्णतम सत्ताका साथ उसको अपरोक्ष एकता गराउनु नै हो। यदि यो काम हुन सकेन भने केही पनि भएन। सबै उपायहरूको एउटै लक्ष्य हो। प्रत्येक उपाय मनुष्यको प्राकृत अवस्था र त्यो पूर्ण सत्ताको बीच एउटा पुल हो। यो कुरा स्मरण गर्दै कुनै पनि कुरा वा उपायलाई अज्ञानद्वारा बन्धनरूप नबनाउनु नै ठीक हो।

पूर्ण गुरु जहाँसम्म सम्भव हुन्छ त्यसै बाटोबाट शिष्यलाई लैजानुहुनेछ, जुन उसको प्रकृतिको बाटो हो; **उपदेश, उदाहरण वा दृष्टान्त र प्रभाव**– यी तीन गुरुका उपकरण हुन्। ज्ञानी गुरु स्वयम् आफूलाई र आफ्ना विचारहरूलाई बलात् शिष्यको मनमा थोपिदिन मन पराउँदैनन्। शिष्यलाई त्यतिसम्म मात्र निक्षेप गर्छन्, जति व्यर्थ हुँदैन र बीऊ झैं फैलेर बढ्न सक्छ। उपदेश गर्नुमा भन्दा अन्तर्ज्ञानलाई जगाउनमै उनी अधिक ध्यान दिन्छन्। उनी जुन प्रक्रिया बताउँछन्, त्यो एक उपायको रूपमा हुन्छ, कुनै नित्य कर्मको रूपमा होइन। गुरु सदा यस कुरामा सावधान हुन्छन्– आफूले बताएको कुनै साधन बन्धन नबनोस्, उनले दिएको प्रक्रिया यन्त्रक्रिया नहोस्। गुरुको सम्पूर्ण कार्य हुन्छ– त्यो दिव्य आत्मज्योतिलाई शिष्यको हृदयभित्र प्रकाशित गरिदिएर त्यस दिव्य शक्तिलाई सञ्चालित पार्नु, जसको स्वयं गुरु पनि एक साधन, एक उपाय, एक आधार र एक प्रवाहका पात्र हुन्।

उपदेशभन्दा दृष्टान्त अधिक शक्तिशाली हुन्छ। तर वाह्य कर्म वा आचरणकै मात्र दृष्टान्त सबभन्दा बढी महत्त्व राख्दैन। सबभन्दा ठूलो कुरा जुन अरूहरूमा अभीप्सा ब्यूँझाउने हुन्छ, त्यो गुरुको त्यस आत्मसाक्षात्कारको कुरा हो, जसबाट गुरुको सारा जीवन, सम्पूर्ण आन्तरिक स्थिति र उनका सारा कर्म नित्य हुन्छन्। यही मूल तत्त्वको कुरा हो। गुरुको यो आत्मसाक्षात्कार त्यही वस्तु हो, जुन साधकले अनुभव गर्नुपर्छ र आफ्नो प्रकृतिभित्र चढाउनुपर्छ। वाह्य अनुकरण गर्ने आवश्यकता उसलाई छैन। वाह्य उपकरण त बाधक नै होला।

दृष्टान्तको अपेक्षा प्रभाव ज्यादै काम गर्छ। प्रभावको अर्थ शिष्यहरूमाथि गुरुको बाहिरी धाक-रवाफ होइन, बरु उनीहरूको अन्तरात्माहरूको सङ्ग, गुरुको सङ्ग–साथ र सामीप्यको त्यो शक्ति हो, जसको फलस्वरूप गुरुले मौन भएर पनि शिष्यहरूभित्र त्यही चीज हालिरहन्छ, जो ऊ स्वयं हो र जुन उसको अधिकारमा छ, यही गुरुको परम लक्षण हो। सर्वश्रेष्ठ गुरु उपदेशक

हुनुभन्दा प्रधानतः यस्तै सत्तास्वरूप हुन्छन् । उनी आफ्ना वरिपरिका सबै ग्रहणशील साधकहरूभित्र आत्मचैतन्य र त्यसको अङ्गभूत ज्योति, शक्ति, शुचिता र आनन्द नै बर्साउने गर्छन् । पूर्ण योगका गुरुको एउटा अरू पनि लक्षण छ । त्यस्ता गुरु मानवदम्भ र आत्मगौरवको बुद्धिले आफू गुरु हुनुको घमन्ड गर्दैनन् । संसारमा यदि उनको केही काम छ भने त्यो हो जीवकल्याण नै । उनी आफ्ना बन्धुहरूका सहायक एक मानिस हुन्, बालकहरूलाई लैजाने एउटा बालक हुन्, अरू दीपहरूलाई प्रज्ज्वलित गर्ने एक दीपज्योति हुन्, आत्माहरूलाई जगाउने एक आत्मा हुन् र जीवबाट ब्रह्म बनाउने साक्षात् परब्रह्म नै हुन् ।

काल– जुन साधकको निमित्त यी सब सहायताहरू प्राप्त छन्, उसलाई लक्ष्य-प्राप्ति हुनु निश्चित नै छ । कतै त्यो लडिहालेछ भने पनि उसलाई उभिने एक साधन हुनेछ र उनको मरण पनि पूर्णतातर्फ नै लैजाने बाटो हुनेछ, किनभने यस्ता साधकको निम्ति जन्म-मरण उसको स्वरूपको विकास-साधन र यात्राको विश्रामस्थान बन्न पुग्छन् । साधनक्रम पूर्ण हुनुमा शेष अपेक्षा कालको हुन्छ । मानव-प्रयाससामु काल शत्रु वा बाधक भएर उभिन्छ, अथवा मित्र वा साधक भएर; तर यथार्थमा यो सदा नै आत्माको एक उपकरण मात्र हुन्छ ।

काल विकास-साधन गर्ने एक क्षेत्र हो र यस विकास-साधनको, यस क्रमको एक मापक यन्त्र हो । काल यस अहङ्कारलाई बडो उत्पीडक या प्रतिरोधस्वरूप प्रतीत हुन्छ, तर यो ती भगवान्का हातको एक यन्त्र हो । यसकारण जबसम्म हाम्रो प्रयत्न आफ्नो पुरुषार्थको बलमा हुन्छ, तबसम्म काल बाधक नै प्रतीत हुन्छ, किनभने काल हाम्रो सामुन्ने ती सब शक्तिहरूलाई ल्याएर उभ्याइदिन्छ, जो हाम्रो पुरुषार्थसँग सङ्घर्ष गरेर हाम्रो बाटो छेकिदिन्छ । जब भगवत्क्रिया र हाम्रो व्यक्तिगत पौरुषको क्रिया दुवै हाम्रो चेतनामा एक-अर्कासँग मिल्दछन्, तब काल एक साधन र उपादान बन्न पुग्छ । जब यी दुवै क्रियाहरू एक हुन्छन्, तब काल सेवक र उपकरण बन्न पुग्छ। यस कालको विषयमा साधकको सर्वोत्तम भाव यही हुन्छ– उसको पूर्ण योगसिद्धिको लागि अनन्त काल उसको हातमा छ भन्ने बुझेर ऊ अनन्त धैर्य धारण गरोस् र साथै आफ्नो शक्तिलाई यस किसिमले बढाओस् कि त्यसले उसलाई अनन्त वेगगती क्षिप्रताका साथ लक्ष्यमा पुर्याइदेओस् । अस्तु ।

योगाङ्गहरूको क्रमबद्ध वर्णन गर्नुभन्दा अघि योगको विषयमा केही अत्यावश्यक जान्न योग्य कुराहरूको संक्षिप्त वर्णन गरिदिनु ठीक होला–

सर्वप्रथम योगसिद्धिको लागि अनिवार्य वस्तु हो– **गुरुकृपा,** जुनविना कुनै पनि साधन सफल हुँदैन ।

योगशिखोपनिषत्मा शिवजी ब्रह्माजीसँग भन्नुहुन्छ–

पश्चात् पुण्येन लभते सिद्धेन सह सङ्गतिम् ।
ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नाऽन्यथा ।।

अर्थात् जन्म-जन्मान्तरका पश्चात् पुण्यको प्रभावले सिद्धसित भेट हुन्छ, तब सिद्धको कृपाले योगी हुन्छ, अन्यथा हुँदैन । सिद्ध महात्माको कृपाले जुन दृष्टि, स्पर्श अथवा मन्त्र चैतन्यद्वारा हुन्छ, त्यसलाई **शक्तिपात** वा **महादीक्षा** भन्छन् ।

दर्शनात् स्पर्शनात् शब्दात् कृपया शिष्यदेहके ।
जनयेद् यः समावेशं शाम्भवं स हि देशिकः ।।

दर्शन, स्पर्श अथवा शब्द-(मन्त्रप्रदान वा अन्य कुनै वाक्य)-द्वारा जो कृपा-पूर्वक शिष्यको शरीरमा शाम्भव समावेश (मङ्गलमय भाव) प्रकट गरोस्, त्यही नै देशिक वा गुरु हो ।

गुरोरालोकमात्रेण स्पर्शात् सम्भाषणादपि ।
सद्यःसंज्ञा भवेज्जन्तोर्दीक्षा सा शाम्भवी मता ।।

गुरुको दृष्टि, स्पर्श अथवा वाक्यद्वारा एक प्रकारको सद्योज्ञान (अर्थात् प्रत्यक्ष अनुभव) उत्पन्न हुन्छ, त्यसैलाई शाम्भवी (मङ्गलमयी) दीक्षा भन्छन् ।

शक्तिपातद्वारा गुरु शिष्यको कुण्डलिनी शक्तिलाई जाग्रत् गर्छन् । गुदा र उपस्थको बीचमा योनिस्थान छ, यसलाई शिखिस्थान पनि भन्छन् । योनिस्थानको मास्तिर मेरुदण्डको नजीकै एक अण्डाकृति मांशपेशी छ । त्यसको नाभि अथवा केन्द्रमा एउटा गाँठो छ, त्यसलाई अंग्रेजीमा Gangtion Impar भन्छन् र संस्कृतमा त्यस मांसपेशीलाई कन्द भन्छन् । यसै केन्द्र अथवा गाँठोबाट इडा, पिङ्गला र सुषुम्णा (Spinal cord) निस्कन्छन् । पहिले भनिएका इडा र पिङ्गला यी दुइटा मेरुदण्डका बाहिर छन् । यसलाई (Sympathetic Columns) भन्दछन् र तेस्रो सुषुम्णा (Spinal cord) भित्र छ । प्राणशक्तिको प्रवाह सुषुम्णाबाट हुँदै ब्रह्मरन्ध्रमा पुग्छ, अनि समाधि लाग्छ । सुषुम्णामा छ स्थान यस्ता छन् जुन नाडीहरूका उद्गम-स्थान भनिन्छन् र ती नाडीहरू बाहिर आएर जाल जस्तो बनाउँछन् । अंग्रेजीमा यसलाई

(Plexuses) भन्छन् र योगी यसलाई चक्र या कमल भन्छन् । गुदाको नजीकै मूलाधार पृथ्वीतत्त्वको चक्र छ, उपस्थको नजीकै स्वाधिष्ठान जलतत्त्वको चक्र छ, नाभिको नजीकै मणिपूर अग्नि-तत्त्वको चक्र छ। हृदयमा अनाहत वायुतत्त्वको चक्र छ । ग्रीवामा विशुद्ध आकाशतत्त्वको चक्र र भृकुटीमा आज्ञा नाउँको, मनसँग सम्बन्ध राख्ने चक्र छ । मास्तिर बृहत् मस्तकमा सहस्रार (Cerebrum) छ । प्राणशक्तिको प्रवाह हुनाले उक्त शक्तिहरू छुओटै चक्रहरूलाई छेड्दै सहस्रारमा चढ्दछन् । तब पाँचै तत्त्वहरूसँग सम्बन्ध राख्ने गन्ध, रस, रूप, स्पर्श र शब्दात्मक इन्द्रियहरू मनलाई साथ लिएर बुद्धिसहित आफ्नो-आफ्नो कारणमा लीन हुन्छन् र निर्विकल्प समाधि लाग्छ । यो समाधि भित्री र बाहरी दुवै प्रकारका हुन्छन् । ज्ञानीहरूलाई सदा बहिः- समाधि हुन्छ । तब मनमा सङ्कल्प-विकल्प निर्मूल हुन्छन् । वासनाहरूको क्षय हुन्छ र आत्मस्थितिले गर्दा परम सन्तोष एवं शान्तिको उदय हुन्छ । आत्मानन्दको प्रकाश फैलन्छ । संसारका समस्त सुख-दुःखमय द्वन्द्वजाल नष्ट हुन्छन् । तब त्यो ज्ञानी कर्म गर्दा-गर्दै पनि जीवन्मुक्त कहलिन्छ । उसलाई पद्मपत्रवत् संसार-सागरको जलले स्पर्श गर्दैन । कन्दमा प्राणशक्ति सुप्त (Potential) रहन्छ । जबसम्म त्यो सुतिरहन्छ, मन तथा बुद्धिसहित इन्द्रियहरू बहिर्मुख रहन्छन् र ब्यूँझेपछि अन्तर्मुख हुन थाल्दछन् । यस शक्तिलाई नै कुण्डलिनी शक्ति भन्छन् । त्यो चेतनशक्ति हो र एउटा हुँदा-हुँदै पनि सब जीवमा व्याप्त छ ।

या देवी सर्वभूतेषु चितिरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥

जो देवी सब जीवहरूमा चितिरूपले स्थित छ, उसलाई नमस्कार छ, नमस्कार छ, वारंवार नमस्कार छ ।

जाग्रत् भएपछि यो शक्ति विद्युत्वत् सुषुम्णामा प्रवेश गर्न थाल्दछ । सिद्ध गुरु त्यसलाई जगाइदिन्छन् र शिष्यको मोक्षमार्ग खोलेर उसमाथि अपार अनुग्रह गर्छन् । यसको बदला शिष्यले कदापि कुनै प्रकारले पनि चुकाउन सक्तैन, किनभने यो विद्या अमूल्य छ । सांसारिक पदार्थ यसको मूल्य हुन सक्तैन ।

कुण्डलिनी ब्यूँझेपछि प्राणशक्ति स्वतः काम गर्न थाल्छ । यो शक्ति नाडीहरू-(Nervous System)–मा विद्युच्छक्ति (Electric Current) झैं प्रवाहित हुन्छ, तर त्यसमा विशेषता यो छ कि त्यो विद्युत्जस्तो जड शक्ति होइन, बरु

सबै कुरा जान्दछ र बुझ्दछ । अतः फोक्सोमा आउने-जाने वायुलाई प्राण सम्झनु भूल हो । योगका साधकहरूलाई प्राणशक्तिको प्रवाह चाँडै नै अनुभव हुन थाल्छ, किनभने यो अनुभवको कुरा हो । प्राण अति सूक्ष्म शक्ति हो । यसको अनुभव स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण –तीनै शरीरमा हुन्छन् । यो स्थूल शरीरलाई सूक्ष्मसँग र सूक्ष्म शरीरलाई कारणसँग संयुक्त गर्छ । त्यसकारण प्राणलय भयो भने इन्द्रियहरू, मन, बुद्धि सब वशमा हुन्छन् । स्थूल शरीरलाई **अन्नमय कोष,** प्राणहरूको [illegible] गतिको स्थान हुनाले नाडीहरू-(Nervous system)-मा [illegible] प्रवाहित शक्तिलाई **प्राणमय कोष,** मनसँग सम्बन्ध राख्ने कोषलाई **मनोमय,** बुद्धिको कोषलाई **विज्ञानमय** र त्यसपछि सुषुप्ति अवस्था तथा कारण-शरीरलाई **आनन्दमय** कोष भन्दछन् । पाँचै कोषहरूमा परस्पर -सम्बन्ध जोड्ने काम प्राणशक्तिको हुन्छ। जसरी प्राणशक्ति स्थूल शरीर अर्थात् अन्नमय कोषलाई क्रियाशील तथा ज्ञानशील गरिदिन्छ, त्यसरी नै मनमा सङ्कल्प-विकल्पबाट वासनाहरूका तरङ्गहरू उत्पन्न गरिन्छन् र बुद्धिलाई प्रेरित गर्छ । बुद्धिपटलमा जुन संस्कार अङ्कित भइरहन्छन्, तिनबाट यस जन्ममा स्मृति र भावी जन्मको लागि कारण-शरीर बन्दछ; अर्थात् यस जन्मको कारण-शरीरमा गत जन्महरूका संस्कारहरूको कोष छ [illegible] र त्यो संस्कार पनि प्राण-शक्तिका अधीनमा सञ्चित रहन्छन् । अतः समाधि-समयमा प्राण वशमा हुने भएकोले कारण-शरीरमा पनि संस्कारहरूको सञ्चय क्षीण भएर **ऋतम्भरा प्रज्ञा** प्रकाशित हुन्छ । यसप्रकार कुण्डलिनी शक्ति जागेर स्थूल, सूक्ष्म र कारण –तीनै शरीरहरूलाई बिस्तार-बिस्तार खुकुलो पारेर मूजबाट गुबो समान आत्मालाई अलग पारिदिन्छ र आत्मप्रकाश फिंजाइदिन्छ ।

तस्माद् योगं तमेवादौ साधको नित्यमभ्यसेत् ।
मुमुक्षुभिः प्राणजयः कर्तव्यो मोक्षहेतवे ॥
–योगवासिष्ठ

त्यसकारण पहिले साधकले त्यस योगको नित्य अभ्यास गरोस् । मोक्षको इच्छा गर्नेहरूले मोक्षको लागि प्राणजय गर्नुपर्छ ।

द्वे बीजे चित्तवृक्षस्य प्राणस्पन्दनवासने ।
एकस्मिंश्च तयो क्षीणे क्षिप्रं द्वे अपि नश्यतः ॥
–योगवासिष्ठ

चञ्चल प्राण र वासना –यी दुवै चित्तरूपी वृक्षका बीज हुन् । यी दुईमध्ये कुनै एकको क्षय हुनासाथ दुवैको क्षय हुन्छ ।

श्रद्धा– साधनको शक्ति, गुरु र ईश्वर –तीनैमा श्रद्धा र भक्ति हुनु आवश्यक छ। यो शक्ति सबै बुझ्छ, त्यसकारण शक्ति र गुरुको अपमान कहिल्यै गर्नु या सोच्नु-हुन्न, तथा ईश्वरमा श्रद्धा, भक्ति र ज्ञान हुनुपर्छ। गुरुमा जति श्रद्धा र भक्ति हुन्छ, त्यति नै शीघ्र साधन सिद्ध हुनेछ।

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ।।

–श्वेताश्वतरोपनिषत्

जसको देवमा परा भक्ति छ र जस्तो देवमा छ त्यस्तै गुरुमा छ, ती महात्मा-लाई उक्त सबै अर्थ प्रकाशित हुन्छन्। यदि कुनै कारणले शक्ति र गुरुको निरादर वा उनमा सन्देह अथवा नास्तिकताको भाव चित्तमा आयो भने तत्क्षण साधनमा शिथिलता र विघ्न हुने सम्भावना हुन्छ। यस्तो बुझेर संशय आदि विघ्नहरूलाई सावधानीसाथ हटाउनुपर्छ।

स्थान– अभ्यासको निमित्त स्थान स्वच्छ, एकान्त र रमणीय हुनुपर्छ। घरमा अभ्यासको निमित्त एउटा अलग कोठा निर्दिष्ट गरिनुपर्छ। त्यसमा नोकर, बालक वा अन्य व्यक्तिलाई प्रवेश गर्ने आज्ञा हुनुहुन्न, तर कुनै साधक गएमा कुनै हानि छैन। हुन सके त त्यो कोठा अभ्यासको निमित्त मात्र काममा लिनु बेश छ। आफ्नो सुत्ने-बस्ने कोठा पनि भिन्नै भए असल हो। जुन कोठामा अभ्यास गरिन्छ, त्यसको वायुमण्डल शक्तिद्वारा भरिन्छ र त्यसलाई अरू काममा लाउनाले त्यहाँको वायुमण्डल दूषित हुने हुन्छ। स्थान गर्मीमा शीतल र जाडामा न्यानो हुनुपर्छ। नजीकमा कुनै प्रकारको दुर्गन्ध हुनु हुँदैन। त्यस स्थानलाई धूप वा अगरबत्ती सल्काएर सुवासित राख्नुपर्छ। फूलहरूका गमला, फूलका गुच्छा र सुगन्धित फूल अभ्यासको निमित्त सहायक हुन्छन्। कोठामा धूवाँ हुनु हुन्न। त्यो स्थान लामखुट्टे, उड्स, उपियाँ आदि कीरा फटेंग्राले रहित हुनुपर्छ र भुइँ पखाल्नु वा गोबरले लिप्नुपर्छ। भित्तामा जालो, माटो धूलो आदि हुनु हुन्न। लिप-पोत गरिएको, स्वच्छ र चित्तलाई प्रसन्न राख्ने कोठा हुनुपर्छ। कोठामा आफ्नो आसन र गुरु, इष्ट देवतादिका तस्वीरहरू बाहेक अरू केही राख्नु हुँदैन। कम्बललाई पट्ट्याएर वा तल डसना ओछ्याई त्यसमाथि सेतो तन्ना वा कम्बल ओछ्याएर नरम आसन बनाउनुपर्छ। जाडामा ओढ्न एक कम्बल र गर्मीमा एक चद्दर साथमा रहनु जरूरी छ। अभ्यासको समयमा यथाशक्य कम वस्त्रधारण गर्नुपर्छ। अभ्यासको समयमा ल्याम्प, बत्ती वा कुनै प्रकारको प्रकाश कोठामा हुनु हुन्न। यसप्रकार योगविघ्न हुने

स्थानको परित्याग गरेर जहाँसम्म हुन सक्छ गुप्त (निर्जन) स्थानमा, जहाँ समस्त इन्द्रिय सुखी रहन्छन् तथा अन्तःकरण प्रसन्न रहन्छ, गएर सो स्थानलाई ताजा गोबरले लिप-पोत गरेर कुशासन वा कम्बलासन वा व्याघ्र-मृगादिको छालामाथि उत्तर वा पूर्व मुख गरेर बसी फूल, चन्दन र धूपादिले सुगन्धित गरेर अनन्य मनद्वारा निश्चिन्त चित्त पारी गुरु-नमस्कारपूर्वक योगाभ्यास गरोस् ।

आहार-विहार– आफूले लाउने लुगा भिन्नै राख्नुपर्छ । आफ्नो लुगा अरूहरूलाई दिनु हुँदैन र अरूहरूको लुगा पनि आफूले लाउनु हुँदैन । आफूले सुत्ने ओछ्यान पनि भिन्नै राख्नुपर्छ । भोजन यथारुचि मिताहार हुनुपर्छ । धेरै भोजन गर्नु जसरी हानिकारक छ, त्यसरी नै अनशन-व्रत गर्नु अर्थात् केही नखानु पनि साधनामा बाधक हुन्छ ।

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥

–हठयोग

चार खण्डको एक खण्ड पेट खाली राखेर, शिवजीको प्रीतिको निम्ति जुन स्निग्ध मधुर आहार गरिन्छ त्यो मिताहार कहलिन्छ । दिनमा धेरैपटक भोजन गर्नु उचित छैन । दुईपटक भोजन गर्नु उचित छ । धेरै भोक लागेको खण्डमा मध्याह्नतिर केही खाजा खानुपर्छ । भोजनशुद्धिको विशेष विचार राख्नुपर्छ ।

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः ।
स्मृतिलाभे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः ॥

–छान्दोग्योपनिषत्

भोजनको शुद्धिबाट सत्त्वको शुद्धि हुन्छ । सत्त्वशुद्धि भएपछि निश्चय स्मृतिलाभ हुन्छ र स्मृतिलाभ भएपछि साधनसिद्धि सुलभ हुन्छ । सत्त्वगुण नै सबैको श्रेष्ठ लक्ष्य हुनुपर्छ । अतएव साधकहरूले रजोगुणी र तमोगुणविशिष्ट भोजनका चीजहरू कदापि भोजन गर्नु हुँदैन । गहुँ, चामल, जौ, साठी चामल, दूध, घिउ, खुदो, मक्खन, मह, सुठो, अलैंची, परवर, घोया, तुरइ, पालुङ्गो, मूगी आदि पथ्य पदार्थ हुन् । प्रथम अभ्यासमा गाईको दूध तथा गाईको घिउ धेरै लाभदायक हुन्छ । धातुहरूलाई पुष्ट गर्ने मनलाई रुचिकर हुने भोजन गर्नुपर्छ । पिरो, अमिलो, चटपटे, धेरै नुनिलो, मसलादार गरम, काँजी, अचार, तेल, सर्स्यू, मदिरा, मांस, माछा, दही, मही, बयर, हिङ, प्याज, लसुन, चिसो भइसकेपछि तताइएको भोजन, रूखो, पोल्ने तथा बासी भोजन त्याज्य हुन् । यी नखानू ।

कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरपानरतः सुखी ।
मिताहारी ब्रह्मचारी योगी योगपरायणः ॥

—ध्यानविन्दूपनिषत्

पिरा, अमिला, नुनिला पदार्थहरू छाडेर दूध पिउने, सुखी, मिताहारी र ब्रह्मचारी योगी योगपरायण हुन्छ । योगीलाई आगो ताप्नु, पैदलयात्रा गर्नु, कडा व्यायाम गर्नु, बिहान सबेरै स्नान गर्नु, उपवासादिद्वारा शरीरलाई कष्ट दिनु वर्जित छ । अभ्यासबाट उठेर केही बेरपछि तातोपानीले स्नान गर्नुपर्छ । आलस्य, अधिक बोल्नु, किस्सा-कथा-कहानी भन्नु, मन्त्रादिको साधन गर्नु, चञ्चलता र लागू पदार्थको सेवन वर्जित छ । योगीले कुनै प्रकारको नियम ग्रहण गर्नु हुँदैन, किनभने त्यो विघ्नरूप भइहाल्छ । योगीहरूको निमित्त ब्रह्मचर्य अत्यन्त आवश्यक छ । वीर्यबाट प्राण बन्दछ, वीर्य नै प्राण हो । वीर्य नष्ट भएको खण्डमा प्राणशक्तिको ह्रास हुन्छ । साधक यदि गृहस्थ छ भने शास्त्रको नियममानुसार यथाशक्य कम स्त्रीसंसर्ग गर्नुपर्छ । स्वाधिष्ठान-चक्र-वेधको समयमा कामवृद्धि हुने गर्छ । यस्तो अवस्थामा कामवेगलाई वैराग्यद्वारा रोक्नुपर्छ ।

अभ्यासको समय प्रातःकाल र सायंकाल हो । अर्धरात्रिको समय पनि शान्त समय हुन्छ । अभ्यास गर्ने कुनै पनि समय निश्चित गर्न सकिन्छ, तर त्यो निश्चित समयमा नियमपूर्वक आसनमा बस्नुपर्छ । अभ्यासको समय लगातार एक पटकमा तीन-चार घण्टासम्म हुन सक्छ ।

आसनमा बसेर पहिले हात जोडी बायाँ कानतर्फ गुरुलाई वहाँले हामीलाई शक्ति प्रदान गरिरहनुभएको छ भन्ने भावले प्रणाम गर्नू र ध्यान गर्नू । त्यसपछि दक्षिण कानतर्फ विघ्ननाशक गणपतिको ध्यान गर्नु । अनि भ्रूमध्यमा इष्टदेव र शक्तिको ध्यान गर्नुपर्छ । त्यसपछि ध्यानसहित इष्टमन्त्रको जप गर्दै गर्नुपर्छ । कहिले-कहिले मन्त्रजप स्वतः पनि हुन थाल्छ ।

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत् सिद्धो नात्र कार्याविचारणा ॥

योगसाधकले ब्रह्मचारी अर्थात् स्त्रीसङ्गको परित्याग गर्नुपर्छ । मिताहारी अर्थात् धेरै भोजन नगर्ने, त्यागी र आसक्तिरहित हुनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा बसेर योगाभ्यास गर्नाले एक वर्षमा सिद्धिलाभ हुन्छ । योगाभ्यास गर्ने मानिसले यत्नपूर्वक वीर्यको रक्षा गर्नुपर्छ । शुक्र नष्ट भएमा ओजोधातु बिग्रन्छ, किनभने वीर्य नै ओजःस्वरूप अष्टम

धातुको आश्रयस्थान हो। वीर्यलाई नै ब्रह्मतेज भन्दछन् । यसको अभाव भयो भने मानवको सौन्दर्य, शारीरिक बल, इन्द्रियहरूको स्फूर्ति, स्मरणशक्ति, बुद्धि, धारणाशक्ति आदि सबै नष्ट भएर जान्छन् । वीर्य ज्यादा नष्ट हुनाले यक्ष्मा, प्रमेह र कमजोरी आदि अनेक रोग उत्पन्न भएर अकालमा नै कालको गाँस हुनुपर्छ । अतः सबैले यत्नपूर्वक वीर्यरक्षा गर्नु नै पर्छ । तर यो केही कठिन पनि छ, किनभने

पीत्वा मोहमयीं प्रमादमदिरामुन्मत्तभूतं जगत् ।

–भर्तृहरि

–मोहमयी प्रमाद-मदिरा पिएर यो अनन्त जगत् उन्मत्त अर्थात् बहुलाहाजस्तो भइरहेछ ; जुनसुकै जीव किन नहोओस्, त्यसको पुरुषवर्गलाई उसको स्त्रीजातिले आफ्नो मोहाकर्षणले तानेको हुन्छ । सबै इन्द्रियहरूको उत्तेजनाले गर्दा अज्ञानताको दबावद्वारा नरकको आगोमा हाम्फालिरहेछन् । क्षीणवीर्य पुरुषहरूका सन्तानहरू उनीहरूभन्दा धेरै निर्वीर्य भई भयङ्कर रोगहरूद्वारा आक्रान्त भएर दुःख पाउँदै जीवन-यापन गरिरहेछन् । अतएव विचार गर्नुपर्छ– के हेरी हामी प्यारले छटपटाएका, कसको लागि यस्तो पाशविक वासनाको आगो सल्काएको हो? केवल दैहिक सौन्दर्यको लागि ! तर देह के हो ? केवल पञ्च महाभूतको एकीभूत अवस्थाको अतिरिक्त अरू के हो? तब जसको प्रकाश-विकास र सौन्दर्य समस्त जगत्मा फैलिएको छ, त्यसको निमित्त एक निर्दिष्ट स्थानमा नै आकर्षण किन ? विशेषतः रूप-यौवन कति दिनको निमित्त हो ? त्यो बाल्यावस्थामा के थियो ? यौवनमा के भयो? र फेरि प्रौढ वार्धक्यमै पनि के भइहाल्ला ? यस्तो परिवर्तनशील देहको परिणाम के हो ? यी कुरामा विचार गरेर हेर्नुपर्छ । ती वृद्धा जो जीर्ण-शीर्ण अवस्थामा मृत्युशय्यामा सुतिरहेकी छिन्, कुनै दिन अवश्य नै तरुणी थिइन्, तर अब के दशामा छिन्। यस्तै प्रकारले यौवनमा पनि जब रोग उत्पन्न भएर यो सुन्दर देहलाई सडाई-गलाईकन प्रेतभन्दा पनि भयानक बनाइदिन्छ, तब यसको निमित्त यति आसक्ति किन ?

ब्रह्मचर्यको पालन गर्नु पुरुषहरूलाई जस्तै स्वास्नीमानिसहरूलाई पनि उत्ति नै लाभदायक र आवश्यक छ । **सन्तति-निरोधका अप्राकृतिक तामसिक क्रियाहरू र उपकरणहरूको अपेक्षा ब्रह्मचर्यका नियमहरूको पालन गर्नु स्त्रीहरूलाई बढी स्वास्थ्यप्रद तथा कल्याणकारक छ । कलियुगलाई दोष दिएर स्वयम् आफूलाई मानसिक दुर्बलता तथा रोगहरूको शिकार नबनाऊ । साहस गर, श्रद्धा र विश्वास गर।** आफू तथा आफ्ना सन्तानको निमित्त स्वास्थ्यप्रद नियमहरूको पालन गर्न तिमी पूर्ण स्वतन्त्र छौ । वातावरण, समाज, साथीहरू तथा कलिकालको बहानाले स्वयम् आफूलाई नठग । स्वयं विचार गर ।

न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं तपोत्तमम् ।
ऊर्ध्वरेता भवेद् यस्तु स देवो न तु मानुषः ।।

—श्रीमहादेव

ब्रह्मचर्य— ब्रह्मचर्य शब्दको अर्थ अत्यन्त गुह्य, रहस्यमय र व्यापक छ। धेरै मानिस जन्मभर कौमार्य वा जटाजूट आदि धारण गर्ने कामलाई ब्रह्मचर्य सम्झन्छन्, तर ब्रह्मचर्यको सम्बन्ध न त कुनै वेशभूषासँग छ, कौमार्यसँग नै छ। यस विषयलाई अलि राम्ररी बुझ्नुपर्छ। स्थूल भावमा यसको अर्थ कामदमन या वीर्यरक्षासँग सम्बद्ध छ, तर यतिमा नै यसको अर्थ पूरा हुँदैन। ब्रह्मचर्यको पूरा अर्थ हुन्छ —वीर्यलाई रोक्नु, वेद-ज्ञान पाउनु र सत्-चित् ब्रह्ममा लीन हुनु। वीर्य एक दिव्य तेज हो, जसको सङ्ग्रह गर्दा वेद-ज्ञान र आत्मसाक्षात्कार हुन्छ, अन्यथा हुँदैन, हुँदैन, कहिल्यै हुँदैन ।

ब्रह्मचर्यको श्रेणी-विभाग— हाम्रा शास्त्रहरूमा वीर्यलाई बीजत्व, वीरत्व, ओज, तेज, बल, शुक्र, कान्ति, रेत, विन्दु आदि नाउँ दिइएको छ। परन्तु **योगाशास्त्र**मा भने वीर्यलाई ब्रह्मविन्दु र ब्रह्मबीजसम्म पनि भनिएको छ। भगवान् शङ्कर **अहं विन्दू रजः शक्ति** म (शिव) विन्दु हुँ र रज शक्ति (पार्वती) हो भन्नुहुन्छ। योगमतबाट साधकको नाभिस्थानमा रज र शिरको मध्यकेन्द्रमा वीर्यविन्दु रहेको हुन्छ। रजको सिन्दूरजस्तो र वीर्यको सेतो रङ्ग हुन्छ। रजोरूप पार्वती-(कुण्डलिनी)-लाई नाभिबाट उठाएर शिरमा शिवरूप वीर्यका साथ मिलाइदिनु नै योगसिद्धिको रहस्य हो। यस कुरामा अत्यन्त सूक्ष्म वैज्ञानिक रहस्य लुकेको छ। ब्रह्मचर्यको ब्रह्म शब्द नै वीर्य र ब्रह्मको अभेद सम्बन्धलाई व्यक्त गर्छ। यस अभेद सम्बन्धलाई अभेद्य राख्ने साधक नै प्रथम श्रेणीको ब्रह्मचारी हुन्छ। यस ब्रह्मचारीको अहं-विन्दु स्वाभाविक सिद्ध रूपमा ब्रह्ममा नै स्थिर रहने हुन्छ। अर्थात् यस्ता ब्रह्मचारीहरूलाई यो पनि ज्ञान हुँदैन— उनका वीर्यतन्तुहरूमा संसारसँग सम्बन्ध राख्ने कुनै पदार्थ छ वा छैन। उसको ब्रह्मविन्दु सब प्रकारका कम्पन-हरूले रहित वा सदा स्थिर रहन्छ।

दोस्रो श्रेणीवाला ब्रह्मचर्यको साधकको ब्रह्मविन्दुमा कम्पन त अवश्य उठ्ने गर्दछ, तर उसले आफ्नो कठोर संयमबल र भीष्म प्रतिज्ञाद्वारा ब्रह्मविन्दुका ती कम्पनहरूलाई ब्रह्मविन्दुतर्फ नै धकेलिदिने गर्छ। यो भूमिका साधकको निमित्त बहुतै कठिन परीक्षाको हो।

तेस्रो श्रेणीको ब्रह्मचर्यवाला साधकको ब्रह्मविन्दुमा जुन सृजन-कम्पन उठ्ने गर्छन्, तिनलाई उसले ईश्वरको सृष्टि-सृजन-आदेश सम्झेर सन्तानो उत्पत्तिमा बदलि-

दिन्छ । ऊ यस सृजनको ध्येयबाट नै गृहकार्य अर्थात् गृहस्थीमा प्रवृत्त हुने गर्छ । यो ब्रह्मको त्यस ब्रह्मविन्दुमा हुने – **एकोऽहं बहु स्याम्** – सूक्ष्म दिव्य वाणीलाई आफ्नो अन्तरात्मामा सुन्ने गर्छ– जा ! तँ पनि मेरो धेरै हुने काममा लागेस् । ईश्वरको आज्ञा-पालक र विषयासक्तिले रहित हुनाले यो साधक पनि ब्रह्मचारी नै हुन्छ । यस्ता साधकहरूको सृजनकार्यमा ईश्वरीय सृजन-प्रेरणा नै काम गर्छ । प्राकृत धक्का पाउनु बाहेक त्यसबाट साधकको केही बन्ने बिग्रने होइन । यस प्राकृत धक्कालाई पशु-पक्षी आदि अहिले पनि धेरै बुझ्छन् । ती बाह्रै महीना स्त्री-पुरुषको भावनाले रहित भएर बस्ने गर्छन् । जब तिनलाई यो ईश्वरीय प्राकृत सङ्केत मिल्दछ, उसै वेलामा ती भाले-पोथीमा परिणत हुन्छन् । यही प्राकृत-सङ्केतको वैज्ञानिक बोध नै पशु-पक्षी आदिमा बन्ध्यत्वको अभावको कारण हो ।

धन्य हुन् ती पशु-पक्षी आदि, जो अहिलेसम्म यस सृजन-विज्ञान –ऋतुकालको रहस्यलाई बुझ्छन्, जब कि मनुष्यले यो बुद्धि गुमाइसके ! जो साधक यो ईश्वरीय-सङ्केत पाएर अनासक्त भाव र निष्काम बुद्धिद्वारा सावधान भएर शास्त्रानुकूल सृजनकार्य गर्छन्, तिनीहरू केवल ब्रह्मचारी नै मात्र हुँदैनन्, ईश्वरका आज्ञापालक पनि हुन्छन् । उनको यो काम उस्तै नै भयो जस्तै कोही पुरुषले यताबाट वस्तु लिएर उतातिर दिने गर्छ ।

माथि उल्लेख भएका तीनै प्रकारका ब्रह्मचारी ब्रह्मकै उपासक हुन्– पहिला **ब्रह्मलीन**, **ब्रह्मस्थित** वा **ब्रह्मरूप** भनिन्छ, दोस्रो **योगी** हुन्छ र तेस्रो **भगवान्को प्रिय भक्त** हुन्छ ।

शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक उन्नति गर्न ब्रह्मचर्य पालन गर्नु विशेष रूपले आवश्यक छ । वैदिक, तान्त्रिक, बौद्ध तथा बाहिरका देशहरूका सबै धर्महरूले यसलाई प्रथम स्थान दिएका छन् । यसको पालन नगरीकन शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक कुनै प्रकारको बल सञ्चित हुँदैन र बलसञ्चय नभई कुनै कामको पनि सिद्धि हुँदैन । **नाऽयमात्मा बलहीनेन लभ्यः** –यो आत्मा बलहीनले प्राप्त गर्न योग्य छैन र बलको प्राप्ति ब्रह्मचर्यद्वारा नै हुन सक्छ । प्रायः वीर्यधारणलाई नै ब्रह्मचर्य भन्दछन् । वीर्यधारण ब्रह्मचर्यको एक प्रधान अङ्ग अवश्य हो, तर यस अङ्गलाई ठीकसँग पालन गर्नाले अरू अङ्ग सहजमै सिद्ध हुन्छन् । जो मनुष्य अष्टाङ्ग मैथुनको त्यागलाई नै ब्रह्मचर्य भन्छन्, ती पनि वीर्यरक्षाका तर्फ नै आफ्नो लक्ष्य गरेर यो लक्षण बताउँछन् ।

यही परिच्छिन्न ब्रह्मचर्य योगका यमहरूको अन्तर्गत मानिएको छ। बौद्धहरूले पनि शील-सम्पत्तिभित्र यसलाई प्रधान स्थान दिएका छन्। अन्य सबै धर्महरूको पनि यही मत छ।

जो मानिस ब्रह्मचर्यको तत्त्वको खोजी गर्न चाहन्छन्, तिनीहरू थोरै विचार गर्दैमा बुझ्नेछन्– विन्दुको संरक्षण, संशोधन र उद्‌बोधन– यी तीनै ब्रह्मचर्यका यथार्थ अङ्ग हुन्। ब्रह्ममा अथवा ब्रह्मपथमा जुनद्वारा सञ्चार हुँदैन, त्यो वास्तविक ब्रह्मचर्य होइन। विन्दुको क्षरणबाट संसार र विन्दुको स्थिरताद्वारा मोक्ष सिद्ध हुन्छ। गणितमा जसरी वृत्त (Circle) र त्रिकोणादिको केन्द्र नै विन्दु कहलाउँछ, त्यसै प्रकार शरीर-विज्ञान पनि देहको अथवा कोषको केन्द्रलाई नै विन्दु नाउँले ग्रहण गर्छ। अन्नमय कोष वा स्थूल शरीर जसको आधारमा प्रतिष्ठित छ, त्यसैलाई अन्नमय कोषको केन्द्रमा स्थूल विन्दु भन्छन्। यस्तै प्रकार प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय कोषको आधारमा सूक्ष्म शरीर बन्दछ, त्यसको पनि कोषगत केन्द्रको रूपमा एक-एक विन्दु छ। वेदान्तको परिभाषाका अनुसार आनन्दमय कोष नै कारण-शरीर मानिन्छ, तर यसको केन्द्र पनि हुन्छ र यसैलाई अमृतविन्दु पनि भन्छन्। यी सब विन्दु वास्तवमा एउटै महाविन्दुको देशगत भेद मात्र हो, जुन कारणबाट विन्दु क्षरित हुन्छ, त्यसलाई नरोकीकन विन्दुको ऊर्ध्वगतिको कुरा त परै रहोस् त्यसको स्थिरता पनि असम्भव छ। पहिले विन्दुको स्थिरता नभैकन कोही पनि ऊर्ध्वरेता हुन सक्तैन। विन्दु स्थिर भएपछि प्राण पनि स्थिर भइहाल्छ। प्राण स्थिर भएपछि विन्दु पनि स्थिर नभई रहन सक्तैन। यस्तै प्रकारले विन्दुका साथ मनको, मनका साथ प्राणको परस्पर सम्बन्ध बुझ्नुपर्छ। कौशलद्वारा यिनैमध्ये कुनै एकलाई मात्र बद्ध गर्न सकेमा पनि बाँकी दुइटालाई अधीन गर्न सजिलो पर्न जान्छ। शास्त्रको यो सिद्धान्त अत्यन्त सूक्ष्म तथा रहस्यमय छ। ब्रह्मचर्यबाट प्राप्त वीर्यद्वारा देहभित्र दिव्य तेज या एक प्रकारको विद्युत्को विकास हुन्छ र त्यस तेजको वृद्धि भएपछि चित्तको चञ्चलता निवृत्त हुन्छ, प्राणहरूको गति स्थिर हुन्छ र चित्तको एकतान एकाग्र प्रवाह उत्पन्न हुन्छ। यसको अर्को नाउँ हो ध्यान। उपासनाको यही स्वरूप हो। क्रमशः यी सब घनीभूत हुँदा-हुँदा चित्तको समाधि अवस्था उत्पन्न हुन्छ। चित्त समाहित भएपछि ध्येय वस्तु (आवरणमुक्त भएपछि) स्वयं नै प्रकाशित हुन आउँछ। त्यस समयमा चित्तको कहीं पनि भान हुँदैन र केवल ध्येय नै अनुभवमा आउँछ। तर यो ध्येय चित्तको नै एक आकारविशेष हो, यो चित्तभन्दा भिन्न कुनै पदार्थ होइन। यसै प्रकाशलाई ज्ञानचक्षु खोलिनु भन्छन्। यस प्रकाशको पनि

निरोध भएपछि असम्प्रज्ञात समाधिको उदय हुन्छ। यी सबको विस्तृत व्याख्या समाधिको प्रसङ्गमा गरिनेछ ।

ब्रह्मचर्यको हाम्रो स्थूल शरीरसँग के सम्बन्ध छ यस विषयमा विचार गरेपछि ज्ञान हुन्छ– मनुष्यले वीर्यरक्षा अवश्य गर्नुपर्छ, किनभने वीर्य नै ओजःस्वरूप अष्टम धातुको आश्रयस्थान हो, वीर्य नष्ट भएपछि ओजोधातु पनि बिग्रन्छ । वीर्यलाई नै ब्रह्मतेज भनेको हो । यो क्षीण भएपछि मानवको सौन्दर्य, शारीरिक बल, इन्द्रियहरूको स्फूर्ति, स्मरणशक्ति, बुद्धि र धारणाशक्ति आदि सबै नष्ट हुन्छन् । ज्यादा वीर्य नष्ट भयो भने यक्ष्मा, प्रमेह, कमजोरी आदि अनेक प्रकारका रोग उत्पन्न भएर अकालमै कालको गाँस हुन पुग्नुपर्छ अथवा निरन्तर अस्वाभाविक आलस्य उत्पन्न भई सब कामहरूमा उदासीनता उत्पन्न भएर जड प्राणीले झैं जीवन व्यतीत गर्नुपर्ने हुन्छ, तब कति दुःख होला । त्यसकारण युवावस्थादेखि नै वीर्यरक्षाको निम्ति सावधान होऊ ।

ओज– ओज एक पीतवर्ण पदार्थ हो । शुक्र वा वीर्यको मौलिक शुद्ध स्वरूप यही पदार्थ हो। ओजःस्वरूप वीर्यको उत्पत्तिको मुख्य स्थान नाभिचक्र हो। यसै स्थानबाट भुक्त पदार्थहरूको रस बनेर वीर्य ओजस्तत्त्वमा परिणत हुन्छ । जति-जति धेरै यस चक्रका ज्ञानतन्तुहरूमा आकर्षण-बल हुनेछ, त्यति-त्यति नै भुक्त पदार्थहरूको ओज धेरै र चाँडै बन्नेछ । जुन पुरुषहरूको वीर्यरूपी ओज, सूर्यचक्र-(नाभिचक्र)-को आकर्षण-विकर्षणरूप तेजद्वारा एक सूक्ष्म ग्यासको रूपमा माथितिर लागेर मस्तिष्कमा जान थाल्दछ, त्यस्ता पुरुषलाई ऊर्ध्वरेता भन्छन् । उनको मुखमा एक प्रकारको तेज झल्किएजस्तो देखिन्छ। त्यो ओजको नै तेज हो। त्यसमा एक विशेष आकर्षण-शक्ति हुन्छ। तर मानसिक उत्तेजनाले गर्दा जसको ओजोरूप वीर्य नाभिभन्दा तल अण्डकोषको नलीमा गएर खस्छ, त्यस्तालाई नै अधोरेता भन्छन्। यसै वीर्यलाई नै दूषित वीर्य तथा पुरुषको वीर्य दोषी भएको भनिन्छ। यस्ता पुरुषहरूको वीर्य सङ्कल्प मात्रले पनि चलायमान हुन्छ। पुरुषहरूमा १४ देखि १८ तथा स्त्रीहरूमा १३ देखि १७ वर्षको आयुमा स्वाभाविक रूपले ओज बन्दछ। यही कारण हो कि यस अवस्थाका केटाकेटीहरूको मुखमा एक प्रकारको चित्ताकर्षक सात्त्विक तेज झल्कन्छ, जुन आयुको शेष कुनै भागमा हुँदैन। यों ओजको नै तेज हो। ओज बन्ने यस स्वाभाविक अवस्थालाई छाडेर आयुको शेष कुनै पनि भागमा ओजोनिर्माणको काम स्वाभाविक रूपले हुँदैन। वीर्यनिर्माण त हुन्छ, तर ओज बन्दैन। तर योगीहरूको शरीरमा प्राणायाम र धारणा ध्यान आदि

क्रियाहरूको फलस्वरूप आयुको शेष भागमा पनि ओजोनिर्माण भइरहन्छ । अन्य पुरुषहरूको वीर्य ओज बनेर मस्तकमा नगई वीर्यनली या प्रमेहनाडीमा जान्छ । यस प्रमेहनाडीमा वीर्याशयमा वीर्य जम्मा हुनु नै वीर्यदोषको मूल कारण हो । निम्नलिखित साधनहरूद्वारा वीर्य स्थिर हुन्छ–

१. **सिद्धासन**– प्रमेहनाडी अर्थात् गुदा र अण्डकोषको बीचको चार अंगुल जग्गालाई देब्रे गोडाको कुर्कुच्चाले थिच्नु र कुर्कुच्चामाथि नै शरीरलाई सन्तुलित गरेर राख्नु । यस आसनमा २½–३ घण्टा बस्न सके प्रमेहनाडीमा वीर्य जम्मा नभएर नाडी शुद्ध हुन्छ तथा प्रमेह आदि दोष मेटिएर वीर्य शुद्ध र स्थिर हुन्छ ।

२. यसै आसनमा बसेर मूल-बन्ध गर्नु; र

३. जालन्धर-बन्ध पनि लगाउनुपर्छ र वीर्याकर्षणको मानसिक भावना पनि राख्नुपर्छ ।

४. अनि कुम्भकमा, जब दुवै बन्ध राम्ररी लागिरहेका हुन्छन्, तब एक कुम्भकमा कम-से-कम सातपटक आफ्नो गुदादेखि माथि लिङ्ग र मेरुदण्डको बीचको भागलाई, जुन प्रमेहनाडी वा वीर्यनलीको ठीक सोझै पर्छ, आकर्षण-विकर्षण गरोस्; जसरी कामीको खलाँतीले हावा दिन्छ । तर यो विचार राख्नुपर्छ कि पेट फुल्दा छातीतिर तन्काइ बिलकुलै नपारी सब शक्ति र सब इच्छा मूत्रनली र वीर्यनलीहरूकै तन्काइमा लागोस् । तन्काइ पनि यहाँसम्म हुनुपर्छ कि मूत्रनली र वीर्यनली तथा गुदाचक्रमा पनि तन्काइ हुन थालोस् । यो तन्काइ-फुलाइ यस्तो हुनुपर्‍यो कि फुलाउँदाखेरि पेटलाई यतिसम्म फुलाउनु कि सहन नसकियोस् र सङ्कोच पनि उत्ति नै गर्नुपर्‍यो कि पेट बिलकुलै मेरुदण्डसँग टाँसियोस् । यसो गर्दा मृतकवीर्य पनि जीवित हुन जान्छ र फेरि सूर्यचक्र अर्थात् नाभिमा फर्केर आई मस्तिष्कपट्टि आकर्षित हुन थाल्छ र यसबाट सूर्यचक्रका तन्तुहरूमा यत्ति कम्पन हुन थाल्छ कि यो वीर्यको तत्त्वस्वरूप सूक्ष्म ओजोरूपमा मस्तिष्कमा जान्छ र त्यही तेज प्रकाश या कान्ति भएर भास हुन थाल्छ । यस्तो प्राणायाम ३ देखि आरम्भ गरेर १५ पटकसम्म गर्नुपर्छ ।

५. यस साधनको साथमा पिसाब गर्दाखेरि ४।५ पटक पिसाबको धारालाई बलपूर्वक माथितिर तान्ने र छाड्ने गरेमा झन् धेरै लाभ हुनेछ । यसो गर्दा वीर्यवाही तन्तुहरूमा शक्ति आउँछ र विकृत पदार्थ हल्लिएर बाहिर जान थाल्छ । धैर्य र विश्वासबाट अवश्य लाभ हुन्छ । जब तपाईंको गुदा, लिङ्ग र नाभिसम्मको मध्यभागको

आकर्षणको झट्का मस्तिष्कको मध्यभागमा लाग्न थाल्छ, तब मात्र यस साधनमा सफलता प्राप्त हुन लागेको छ भनेर बुझ्नुपर्छ। उदर-सञ्चालनको समयमा मूत्र वा वीर्यको नलीमा वीर्य माथितिर खिचिएको भावना अवश्य गर। पिसाब र दिसा गर्ने वेलामा दुवै हातले अण्डकोषलाई केही दबाइराख्नुपर्दछ। यसले पनि वीर्यवाही स्नायु बलवान् हुन्छ।

शरीरलाई सुरूप बनाउने प्राणायाम– सूर्योदयभन्दा केही पहिले कुनै शुद्ध स्थानमा समसूत्रमा उभिएर शीतली र शीतकारी प्राणायामको विधिले (जिब्रोबाट वायु तान्नु) यस्तो पूरक गर्नू कि सारा शरीरमा वायु सरसराउँदै समान रूपले पूरक भएर पछि रेचक होओस्। अर्थात् दुवै नाकका प्वालबाट वायु बिस्तार-बिस्तार निकाल्नू। नङदेखि शिखासम्म समान रूपले वायु भरेर नै रेचक गर्नुपर्छ। कुम्भक यथाशक्ति नै गर्नू। यस्तै प्राणायाम १२ पटक नाकबाट र १२ पटक मुखबाट गर्नू। यसले शरीर अत्यन्त सुन्दर र सुरूप हुनेछ।

योगको विषयमा अन्य केही ज्ञातव्य विषय– योगको शिक्षा प्राप्त गर्नुभन्दा अघि आफ्नो शरीरको विषय जान्नु आवश्यक छ। शरीर र प्राण यी दुवै विषयहरूको सम्यक् तत्त्व नजान्नाले योगसाधन विडम्बना मात्र हुन्छ। त्यसकारण यी कुराहरू जान्नु आवश्यक छ। किनभने शरीर र प्राणको परस्पर सम्बन्ध नजानेसम्म कुनै पनि साधक प्राणको संयम गर्न सक्तैन, न शरीरलाई नै नीरोग राख्न सक्छ; कुनचाहिं नाडीमा कुन प्रकारको प्राणवायु चल्छ र कसरी प्राणलाई अपानसँग संयोग गराउने –यी कुराहरू पनि जान्न सक्दैन। अनि योग साधन कसरी होला ? शास्त्रमा पनि लेखिएको छ कि–

नवचक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः॥

नवचक्र, षोडशाधार, त्रिलक्ष्य र पञ्चाकाशलाई आफ्नो शरीरमा जो योगीहरू जान्दैनन्, तिनलाई योगसिद्धि कसरी होला ? जुनसुकै साधनको निम्ति जे-जति आवश्यक हुन्छ, त्यो सबै शरीरमा पाइन्छ

त्रैलोक्ये यानि भूतानि तानि सर्वाणि देहतः।
मेरुं संवेष्टच सर्वत्र व्यवहारः प्रवर्तते॥

–शिवसंहिता

भूर्भूवः स्वः यी तिनै लोकहरूमा जति प्रकारका जीव छन्, ती सब शरीरमा बसिरहेका छन्। यी सब पदार्थ मेरुलाई बेरेर आ-आफ्ना विषयको सम्पादन गरिरहेका छन्।

देहेऽस्मिन् वर्तते मेरुः सप्तद्वीपसमन्वितः।
सरितः सागराः शैलाः क्षेत्राणि क्षेत्र-पालकाः ॥
ऋषयो मुनयः सर्वे नक्षत्राणि ग्रहास्तथा।
पुण्यतीर्थानि पीठानि वर्तन्ते पीठदेवताः ॥
सृष्टिसंहारकर्तारौ भ्रमन्तौ शशिभास्करौ।
नभो वायुश्च वह्निश्च जलं पृथ्वी तथैव च ॥

—शिवसंहिता

जीवको शरीरमा सात द्वीपहरूका साथ सुमेरु पर्वत, सबै नदीहरू, समुद्र, पर्वत, क्षेत्र र क्षेत्रपाल आदि अवस्थान गर्छन्। सबै मुनि-ऋषि, ग्रह-नक्षत्र, पुण्यतीर्थ, पुण्यपीठ र पीठदेवताहरू यसै शरीरमा अवस्थान गरिरहेछन्। सृष्टिको उत्पत्ति तथा संहार गर्ने चन्द्र-सूर्य यसै शरीरमा सदा भ्रमण गरिरहेछन्। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश पनि यसै शरीरमा अधिष्ठित छन्। जो मानिस शरीरको यो सब वृत्तान्त जान्दछ, त्यही प्रकृत योगी हो। त्यसकारण सबभन्दा पहिले शरीरको तत्त्व जान्नु आवश्यक छ— प्रत्येक जीवको शरीर शुक्र, शोणित, मज्जा, मेद, मांस, अस्थि र त्वक् यी सात धातुहरूले बनेका छन्। मृत्तिका, जल, अग्नि, वायु, आकाश यिनै पञ्चभूतहरूबाट शरीर बनाउन समर्थ यी सप्त धातु एवं क्षुधा-तृषादि शारीरिक धर्म उत्पन्न भएका छन्। पञ्च-भूतबाट उत्पन्न भएको हुनाले यस शरीरलाई भौतिक देह भन्छन्। भौतिक देह निर्जीव एवं जड-स्वभाववाला हो, तर चेतनरूप पुरुषको अवस्थानको भूमि भएकोले यो चेतन जस्तै देखिन्छ। शरीरभित्रका पञ्चभूतहरूमा प्रत्येकको अधिष्ठानको निमित्त स्वतन्त्र स्थान तोकिएका छन्, तिनै स्थानहरूलाई चक्र भन्छन्। यी सब भूत आफ्ना-आफ्ना चक्रमा अवस्थान गर्दै शरीरका सब काम गरिरहेछन्— **गुह्यदेशको मूलधाराचक्र पृथ्वीतत्त्व**को स्थान हो, **लिङ्गमूलको स्वधिष्ठानचक्र जल-तत्त्व**को स्थान हो, **नाभि-मूलको मणिपूरचक्र अग्नितत्त्व**को स्थान हो। **हृद्देश**को **अनाहतचक्र वायुतत्त्व**को स्थान हो र **कण्ठदेश**को **विशुद्धचक्र आकाशतत्त्व**को स्थान हो। योगिगण यिनै पाँच चक्रहरूमा पृथ्वी आदिको क्रमले पञ्चमहाभूतहरूको ध्यानक्रिया गर्छन्। यिनको अतिरिक्त ध्यानको निम्ति अरू पनि कतिपय चक्र छन्। **ललाटदेशको आज्ञाचक्रमा पञ्चतन्मात्रा-हरू, इन्द्रियहरू र मन**को स्थान छ। यसभन्दा माथ्तिर **महाशून्यमा सहस्रदलचक्रमा** परमात्माको स्थान छ। साधकगण पृथ्वीतत्त्वबाट परमात्मासम्म सब तत्त्वहरूको यस शरीरमा ध्यान गर्छन्।

नाडीतत्त्व– शिवसंहितामा– यस भौतिक देहलाई कार्यक्षम बनाउन मूलाधारबाट प्रधान भएका साढे तीन लाख नाडीहरू उत्पन्न भएर पिप्पल वा कमलको पातमा जसरी नसा देखिन्छन् त्यसरी नै अस्थिमय शरीरमा ओतप्रोत भावले व्याप्त भएर अङ्ग-प्रत्यङ्गका सब काम सम्पन्न गरिरहेछन् । यी साढे तीन लाख नाडीहरूमा चौध नाडी प्रधान छन्–

सुषम्णेडा पिङ्गला च गान्धारी हस्तिजिह्विका ।
कुहूः सरस्वती पूषा शङ्खिनी च पयस्विनी ।।
वारुण्यलम्बुषा चैव विश्वोदरी यशस्विनी ।
एतासु तिस्रो मुख्याः स्युः पिङ्गलेडासुषुम्णिकाः ।।

इडा, पिङ्गला, सुषुम्णा, गान्धारी, हस्तिजिह्वा, कुहू, सरस्वती, पूषा, शङ्खिनी, पयस्विनी, वारुणी, अलम्बुषा, विश्वोदरी र यशस्विनी– यी चौध नाडीहरूमा पनि इडा, पिङ्गला र सुषुम्णा यी तीन नाडीहरू नै प्रधान हुन् । **सुषुम्णा** नाडी मूलाधारबाट उत्पन्न भएर नाभिमण्डलमा जुन अण्डाकार नाभिचक्र छ, त्यसको ठीक बीचबाट ब्रह्म-रन्ध्रसम्म गएको छ । सुषुम्णाको बायाँतर्फबाट **इडा** र दाहिनेतिरबाट **पिङ्गला** उत्थित भएर स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत र विशुद्ध चक्रलाई धनुषाकार भई बेर्दै **इडा** नाकको दाहिने छेउ सम्म र **पिङ्गला** बायाँ छेउसम्म गएको छ । मेरुदण्डको छेदको भित्रबाट सुषुम्णा नाडी र मेरुदण्डको बाहिरबाट पिङ्गला र इडा नाडी गएका छन् । इडा **चन्द्र-स्वरूपा** र पिङ्गला **सूर्यस्वरूपा** हुन् । सुषुम्णा **अग्निस्वरूपा** हुन्, सत्त्व, रज र तम यी तीन गुणहरूले युक्त एवं फक्रेको धतुरोको समान सेतो वर्णको छ ।

पहिले उल्लेख गरिएका चौध प्रधान नाडीहरूमा **कुहू** नाडी सुषुम्णाको बायाँ-तिरबाट उत्थित भएर मेढ्रदेशसम्म गएको हुन्छ, **वारुणी** नाडीले शरीरको माथिल्लो र तल्लो समस्त भाग घेरेको छ । **यशस्विनी** नाडी दाहिने गोडाको बूढी औंलाको टुप्पा-सम्म, **पूषा** नाडी दाहिने आँखासम्म, **पयस्विनी** दाहिने कानसम्म, **सरस्वती** जिब्रोको टुप्पासम्म, **शङ्खिनी** देब्रे कानसम्म, **गान्धारी** बायाँ आँखासम्म, **हस्तिजिह्वा** देब्रे गोडाको बूढी औंलासम्म **अलम्बुषा** मुखसम्म र **विश्वोदरी** पेटसम्म पुगेको छ । यस्तै प्रकारले सारा शरीर नाडीहरूद्वारा आवृत भइरहेछ, यी सब नाडीहरूबाट शाखा-प्रशाखाहरू उत्पन्न भएर शरीरको शिरदेखि गोडासम्म लुगाको ताना र बानाजस्तै ओतप्रोत भई रहेका छन् । योगीहरू यी चौध नाडीहरूलाई पुण्यनदी भन्छन् । यीमध्ये कुहू नाउँकी

नाडीलाई नर्मदा, शङ्खिनी नाडीलाई ताप्ती, अलम्बुषा नाडीलाई गोमती, गान्धारी नाडीलाई काबेरी, पूषा नाडीलाई ताम्रपर्णी एवं हस्तिजिह्वा नाडीलाई सिन्धु नदी भन्छन् । इडा गङ्गारूपा, पिङ्गला यमुनास्वरूपा एवं सुषुम्णा सरस्वतीरूपिणी हुन् । यिनै तीन नाडीहरू आज्ञाचक्रको माथि जुन ठाउँमा मिसिएको छ, त्यस स्थानको नाउँ त्रिकूट वा त्रिवेणी हो । प्रयागको त्रिवेणीमा मानिस पर्याप्त खर्च गरेर र कष्ट भोगेर स्नान गर्न जान्छन्, तर यी बाह्य नदीहरूमा बाह्य स्नान गर्नाले पुण्यसञ्चय त अवश्य हुन्छ, तर मुक्ति प्राप्त गर्न त निकै माथिको चीज हो– **अन्तःस्नानविहीनस्य वहिःस्नानेन किं फलम्** अन्तःस्नानविहीन व्यक्तिलाई वहिःस्नानले अधिक फल हुँदैन । गुरु-कृपाबाट जो व्यक्ति आत्मतीर्थलाई चिनेर आज्ञाचक्रको माथि यस तीर्थराज त्रिवेणीमा मानसस्नान वा यौगिक स्नान गर्दछ, त्यो निश्चय नै मुक्तिपद-लाभ गर्दछ । यो शिव-वाक्य हो ।

इडा, पिङ्गला र सुषुम्णा – यी तीन प्रधान नाडीहरूमध्ये सुषुम्णा सर्वप्रधान हो । यसको गर्भमा अर्थात् बीचमा **वज्राणी** नाउँको एक नाडी छ । यो नाडी शिश्नदेश-बाट निस्केर शिरस्थानसम्म व्याप्त भइरहेछ । वज्रा नाडीको बीचमा आद्यन्त-प्रणवयुक्त सूर्य, चन्द्र र अग्निस्वरूप ब्रह्मा, विष्णु र शिवद्वारा आदि र अन्तमा मिलेको माकुराको जालोको समान धेरै सूक्ष्म **चित्राणी** नाउँको एउटा अर्को नाडी छ । यसै चित्राणी नाडीमा पद्म वा चक्र सब गाँसिएका छन् । चित्राणी नाडीको बीचमा अर्को एउटा बिजुलीको चमकजस्तो नाडी छ, त्यसलाई ब्रह्मनाडी भन्छन् । **ब्रह्मनाडी** मूलाधार-पद्मस्थित महादेवको मुखबाट उत्थित भएर सहस्रदल कमलसम्म फैलिएको छ । यही कुरा पूर्णानन्द-परमहंस-कृत **षट्चक्र**मा लेखिएको छ–

तन्मध्ये चित्रिणी सा प्रणवविलसिता योगिनां योगगम्यां
तां वै तन्तूपमेयां सकलसरसिजान् मेरुमध्यान्तरस्थान् ।
भित्वा देदीप्यते तद्ग्रथनरचनया शुद्धबुद्धिप्रबोधा
तस्याऽन्तर्ब्रह्मनाडी हरमुखकुहरादादिदेवान्तसंस्था ॥

यी तीनै नाडीहरू ध्यानकालमा मानो तीन तेजोमयी नलीहरू एकका भित्र एक हालेर राखिएका हुन् कि भनेझैं प्रतीत हुन्छन् । सबभन्दा भित्र ब्रह्मनाडीको विषयमा रात-दिन योगीहरूले ध्यान गर्नुपर्छ, किनभने योगसाधनको चरम फल यसै ब्रह्मनाडी-द्वारा प्राप्त हुन्छ । यसै ब्रह्मनाडीको भित्रबाट जान सक्ने भएपछि आत्मसाक्षात्कार हुन्छ, एवं योगको उद्देश्य सिद्ध भएर मुक्ति लाभ हुन्छ ।

वायुको कुरा– भौतिक देहमा जति प्रकारका शारीरिक कार्य हुन्छन्, ती सबै वायुको सहायताद्वारा नै सम्पन्न हुन्छन् ।चैतन्यको सहायताद्वारा यस जड देहमा वायु नै जीवरूपले दैहिक कार्य सम्पन्न गरिरहेछ। देह यन्त्र मात्र हो; वायु त्यसलाई चलाउने उपकरण हो। सुतरां वायुलाई वश गर्ने उपायको नाम नै **योगसाधन** हो। वायु वशमा भएपछि मात्र मन वशीभूत हुन्छ। मन वशमा आएपछि इन्द्रियजय हुन सक्छ, इन्द्रियजय भएपछि सिद्धि पाउन केही बेर लाग्दैन । वायुजय गरेर चैतन्यस्वरूप पुरुषका साथ साक्षात्कार हुन जाओस् भन्नाको खातिर योगसाधन गरिन्छ, त्यसकारण वायुको विषयमा जान्नु आवश्यक छ । मानवदेहभित्र हृदयमा अनाहत नाउँको एक रक्तवर्ण पद्म छ, यसको बीचमा षट्कोण पीठमाथि वायुबीज यँ छ। यस वायुबीज वा वायुयन्त्रलाई प्राण भन्छन्। प्राणवायु शरीरका नाना स्थान-हरूमा अवस्थान गरेर दैहिक कार्यभेदद्वारा दश नाउँहरूले पुकारिन्छ। **गोरक्ष-संहितामा** भनिएको छ–

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ च वायवः ।
नागः कूर्मोऽथः कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त र धनञ्जय यिनै दश नाउँले प्राणवायु कहिन्छन्। यिनै दश वायुहरूको देहमा भिन्नाभिन्नै स्थान निर्दिष्ट छन्–

हृदि प्राणो वसेन्नित्यमपानो गुह्यमण्डले ।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः ॥
व्यानो व्यापी शरीरे तु प्रधानाः पञ्चवायवः ॥

–गोरक्ष-संहिता

प्रधान पञ्चवायुको बीचमा हृद्देशमा प्राणवायु, गुह्यदेशमा अपानवायु, नाभिमण्डलमा समानवायु, कण्ठदेशमा उदानवायु र सारा शरीरमा व्यानवायु व्याप्त भएर अवस्थान गरिरहेछन्। हुनत यिनीहरू भिन्नाभिन्नै नाउँका छन्, तैपनि एक प्राणवायु नै यिनमध्येको मूल र प्रधान हो ।

प्राणस्य वृत्तिभेदेन नामानि विविधानि च ।

अर्थात् प्राणवायुका वृत्तिभेदले विविध नाउँ छन्। अब यी दश वायुका गुण पनि जान्नु आवश्यक छ। प्राण आदि अन्तःस्थ पञ्चवायु र नागादि बहिःस्थ वायु आफ्ना-

आफ्ना स्थानमा अवस्थान गरेर शारीरिक समस्त काम सम्पन्न गरिरहेछन्। योगी याज्ञवल्क्य भन्नुहुन्छ—

> निःश्वासोच्छ्वासरूपेण प्राणकर्म समीरितम्।
> अपानवायोः कर्मैतद्विण्मूत्रादिविसर्जनम् ॥
> हानोपादानचेष्टादि व्यानकर्मेति चेष्यते।
> उदानकर्म तच्चोक्तं देहस्योन्नयनादि यत् ॥
> पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म्म कीर्तितम्।
> उद्गारादिर्गुणो यस्तु नागकर्म समीरितम् ॥
> निमीलनादि कूर्मस्य क्षुत्तृष्णे कृकरस्य च।
> देवदत्तस्य विप्रेन्द्र तन्द्राकर्मेति कीर्तितम्।
> धनञ्जयस्य शेषादि सर्वकर्म्म प्रकीर्तितम् ॥

नाकबाट श्वास-प्रश्वास लिनु, पेटभित्र गएको अन्नजललाई पचाउनु र छुट्ट्याउनु, नाभिस्थानमा अन्नलाई विष्टारूपमा, जललाई स्वेद र मूत्रको रूपमा र रसादिलाई वीर्यरूपमा बदल्नु प्राणवायुको काम हो। पेटभित्र अन्नादि पचाउन अग्निप्रज्वलन गरी गुह्यबाट मल निकाल्नु, उपस्थबाट मूत्र निकाल्नु, अण्डकोषबाट वीर्य निकाल्नु एवं मेढ्र, ऊरु, जानु, कटि र जङ्घाद्वयको कार्य सम्पन्न गर्नु अपानवायुको काम हो। पक्व रसादिलाई बहत्तर हजार नाडीहरूमा पुऱ्याउनु, देहको पुष्टिसाधन गर्नु र स्वेद निकाल्नु समानवायुको काम हो। अङ्ग-प्रत्यङ्गको सन्धिस्थान एवम् अङ्गको उन्नयन गर्नु उदानवायुको काम हो। कान, आँखा, ग्रीवा, गुल्फ, कण्ठदेश र कमरको तल्लो भागको क्रिया व्यानवायुको काम हो। उद्गारादि नागवायु, सङ्कोचनादि कूर्मवायु, क्षुधा-तृषादि कूकरवायु, निद्रा-तन्द्रादि देवदत्तवायु र शोषणादि कार्य धनञ्जयवायु सम्पन्न गर्छन्। वायुका यी सब गुण जानेर वायुजय गर्न सक्ने भएपछि हामी आफ्नो शरीरमा इच्छानुरूप आधिपत्य स्थापित गर्न सक्छौं। शरीरमा जबसम्म वायु विद्यमान रहन्छ, तबसम्म देह जीवित रहन्छ। यही वायु देहबाट निस्केर फेरि नफर्केपछि मृत्यु हुन्छ। प्राणवायु नासिकारन्ध्रबाट आकृष्ट भएर नाभिग्रन्थिसम्म गमनागमन गर्दछ र योनिस्थानबाट नाभिस्थानसम्म अपानवायु तल्लो भागमा गमनागमन गर्छ। जब नासारन्ध्रद्वारा प्राणवायु आकर्षित भएर नाभिमण्डलको ऊर्ध्व भाग विकसित गर्छ, ठीक त्यसै समयमा अपानवायु योनिदेशबाट आकर्षित भएर नाभिमण्डलको अधोभागमा विकसित हुन्छ। यस्तै प्रकारले

नासारन्ध्र र योनिस्थान यी दुइटै स्थानहरूबाट प्राण र अपान यी दुवै वायु नै पूरककालमा नाभिग्रन्थिमा आकृष्ट हुन्छन् रेचककालमा दुवै वायु दुवैतर्फ आ-आफ्ना स्थानमा गमन गर्छन् । यथा

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोपानं च कर्षति ।
रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः ।
तथा चैतै विसंवादे संवादे सन्त्यजेदिदम् ॥

अपान प्राणवायुलाई आकर्षण गर्दछ । जसरी डोरीद्वारा बाँधिएको बाज पक्षी उडेर गए तापनि फेरि फर्केर आउँछ, प्राणवायु पनि त्यसै गरीकन नासारन्ध्रबाट निस्के-पछि पनि अपानवायुद्वारा आकृष्ट भएर फेरि देहमा आउँछ । यिनै दुई वायुको विसंवाद अर्थात् नाक र योनिपट्टि विपरीत भावले चल्नाले जीवनरक्षा हुन्छ । अनि जब यी दुवै वायु नाभिग्रन्थि छेडेर एकत्र भई चल्छन्, तब (दुवै वायु) देहत्याग गर्छन् । पृथ्वीको भाषामा त्यतिखेर जीवको मृत्यु हुन्छ । मृत्युसमयको यस्तो भावलाई नाभि-श्वास भन्छन् । वायुको यो सब तत्त्व जानेर नै योगाभ्यासमा लाग्नु उचित छ ।

अजपा-जप– मानवदेहको अनाहतनामक पद्मको त्रिकोणी पीठ-(आसन)-मा वायुबीज **यँ** विद्यमान छ । **यस** वायुमण्डलको बीचमा रक्तवर्ण पीठ-(आसन)-मा विद्युत्समान सुवर्णवर्ण वाणलिङ्ग शिव विराजमान हुनुहुन्छ । उहाँको शिरमा सेतो तेजोमयी एक ज्योति छ जो निर्वात दीपकको स्थिर ज्योतिजस्तै देखिन्छ । यही जीवको जीवात्मा हो । अहम्भावलाई आश्रय गरेर यही जीवात्मा मानवदेहमा अवस्थित छ । हामी जो मायाले मुह्यमान र शोकले कातर हुन्छौं एवं सब किसिमले सुख-दुःखादि फल भोग्छौं । यी सबलाई हामीहरूकै हृदयस्थ त्यही जीवात्मा भोग गर्छ । अनाहत पद्ममा त्यो जीवात्मा रातदिन हाम्रो अनजानमा योगसाधन गरिरहन्छ–**यथा सोऽहं हंसः पदेनैव जीवो जपति सर्वदा** । जीव हंसको विपरीत (उल्टो) **सोऽहम्** जप सर्वदा गर्छ । श्वास-प्रश्वासमा हंस उच्चरित हुन्छ । श्वासवायुलाई छाड्दाखेरि **हं** एवं ग्रहण गर्दा **सः** यही शब्द उच्चरित हुन्छ । हं **शिवस्वरूप** र सः **शक्तिरूपिणी** हो ।

हंकारो निर्गमे प्रोक्तः सकारस्तु प्रवेशने ।
हंकारः शिवरूपेण सकारः शक्तिरुच्यते ॥

–स्वरोदय

श्वास छाडेर पुनः तानिएन भने त्यसैले नै मृत्यु हुन्छ, अतएव हं **शिवस्वरूप** या **मृत्यु** हो । **सः**बाट **श्वासग्रहण** गरिन्छ, त्यही नै शक्तिरूप हो । अतएव यो

श्वास-प्रश्वास नै जीवको जीवत्व हो। शास्त्रहरूमा **हंस इति जीवात्मानम्** अर्थात् हंस नै जीवात्मा हो –यस्तो लेखिएको छ। यस हंस शब्दलाई नै अजपा गायत्री भन्दछन्। जतिपटक श्वास-प्रश्वास हुन्छ, त्यतिपटक हंसरूप परम मन्त्रको अजपा जप हुन्छ। जीव रात-दिनमा २१,६०० पटक अजपा जप गर्छ। यही मानवको स्वाभाविक जप र साधन हो। गुरुका उपदेशद्वारा यही हंसध्वनि अलिकता चेष्टा गर्दा साधकलाई कर्णगोचर हुन जान्छ। यस हंसको विपरीत (उल्टा) **सोऽहं** नै साधकको साधना हो। जीवात्मा सर्वदा यही **सोऽहं** अर्थात् म उही हुँ, म उही परमेश्वर हुँ भन्ने शब्द जप्छन्, तर हाम्रो अज्ञान-तमसाच्छन्न, विषयद्वारा विमूढ मन त्यसलाई भेट्न सक्तैन। साधनद्वारा यो ध्वनि सुन्न सकिन्छ।

प्रणवतत्त्व– अनाहत पद्मको पूर्वोक्त हंसध्वनिलाई नै प्रणवध्वनि भन्दछन्। **यथा**–

शब्दब्रह्मेति तां प्राह साक्षाद्देवः सदाशिवः।
अनाहतेषु चक्रेषु स शब्दः परिकीर्त्यते ॥

अर्थात् शब्द ब्रह्म हो। ती साक्षात् देवता सदाशिव नै हुन्। त्यही नै शब्द अनाहत-चक्रमा छ। अनाहत पद्ममा हंस उच्चरित हुन्छ। त्यो हंस नै प्रणव या ॐकार हो। **यथा**– ...

हकारं च सकारं च लोपयित्वा ततः परः।
सन्धिं कुर्यात् ततः पश्चात् प्रणवोऽसौ महामनुः ॥

अर्थात् हंसको उल्टा सोऽहं हुन्छ, तर स र हंको लय भएपछि केवल ओं रहन जान्छ। यो नै हृदयस्थ शब्द-ब्रह्मरूप ॐकार हुन्छ। साधकगण शब्द-ब्रह्मरूप प्रणवध्वनि (ॐकार) सुन्ने इच्छाले द्वादशदल अनाहत पद्मको ऊर्ध्वमुख ध्यान गरेर गुरुको उपदेशानुसार क्रिया गर्नाले ॐकारध्वनि सुन्न थाल्छ।

यो शब्द-ब्रह्मस्वरूप ॐकार बाहेक अर्को एकवर्ण ब्रह्मरूप ॐकार छ। त्यो आज्ञाचक्रको माथि निरालम्बपुरीमा नित्य विराजमान छ। आँखीभौंको बीचमा दुई दल भएको श्वेतवर्ण आज्ञाचक्र छ। यस चक्रमाथि जहाँ सुषुम्णा नाडीको अन्त हुन्छ र शङ्खिनी नाडीको आरम्भ हुन्छ त्यसै स्थानलाई **निरालम्बपुरी** भन्दछन्। त्यही तेजोमय **तारकब्रह्म**को स्थान हो। यसै स्थानमा ब्रह्मनाडीको आश्रित तारकबीज प्रणव (ॐ-

कार) वर्तमान छ। यही प्रणव वेदको प्रतिपाद्य ब्रह्मरूप एवं शिव-शक्तिको योगले प्रणवरूप हो। शिव-शक्ति वा प्रकृति-पुरुषको संयोगद्वारा नै ॐकार बन्दछ। योगानुष्ठानद्वारा षट्चक्र छेडेर ब्रह्मनाडीको सहायताद्वारा यस निरालम्बपुरीमा पुगेपछि महाज्योतिरूप ब्रह्म ॐकार अथवा भावानुसार आ-आफ्ना इष्टदेवको दर्शन हुन्छ।

ओंकार प्रणवको दोस्रो नाम मात्र हो। ओंकारका तीन रूप छन्—श्वेत, पीत र रक्त। अ,उ,म्को मिलनद्वारा प्रणव बन्दछ एवं ब्रह्मा, विष्णु र महेश्वर प्रणवमा प्रतिष्ठित छन्। अकार ब्रह्मा, उकार विष्णु र मकार महेश्वर हो। अर्थात् प्रणवमा ब्रह्मा, विष्णु र महेश्वर—यी तीन देवताहरू; इच्छा, क्रिया र ज्ञान—यी तीन शक्तिहरू एवं सत्त्व, रज र तम—यी तीन गुण प्रतिष्ठित छन्। त्यसैले यसलाई **त्रयी** भन्छन्। शास्त्रमा लेखिएको छ— **त्रयीधर्मः सदाफलः** अर्थात् त्रयी अकार, उकार, मकारविशिष्ट शब्द प्रणवधर्म सर्वदा फल दिन्छ। गायत्रीजपमा तीन प्रणव संयुक्त नगरी, इष्ट मन्त्रको आदि र अन्तमा प्रणवद्वारा सेतुबन्धन नगरी जप गर्नाले गायत्री वा इष्टमन्त्रको जप निष्फल हुन्छ। गायत्रीको आदिमा, व्याहृतिको पछि र अन्तमा—यी तीन स्थानहरूमा प्रणव लगाएर जप गर्नुपर्छ।

यो पहिले नै भनिसकिएको छ—अ,उ,र म्को संयोगद्वारा प्रणव बन्दछ। प्रणवको यही अ-कार नादरूप, उ-कार विन्दुरूप, म-कार कलारूप र ओंकार ज्योतिरूप हो। साधकगण साधनाको समयमा पहिले नाद सुनेर नादलुब्ध, अनि विन्दुलुब्ध र त्यसपछि कलालुब्ध भएर अन्तमा ज्योतिदर्शन गर्दछ। प्रणवमा ८ अङ्ग, ४ पाद, तीन स्थान, पञ्चदेवता आदि अरू पनि अनेक ज्ञातव्य विषय छन्। यिनलाई यथास्थान पछि वर्णन गरिनेछ।

कुण्डलिनी-तत्त्व— गुह्यदेशबाट दुई अंगुल मास्तिर र लिङ्गमूलभन्दा दुई अंगुल तल मूलाधार-पद्म विद्यमान छ। त्यसैको बीचमा पूर्वोक्त ब्रह्मनाडीको मुखमा स्वयम्भू लिङ्ग विद्यमान छ। त्यसको गात्रमा दक्षिणावर्तले साढे तीन फन्को लगाएर कुण्डलिनी-शक्ति सुतिरहेको हुन्छ। शिवसंहितामा लेखिएको छ—

पश्चिमाभिमुखी योनिर्गुदमेढ्रान्तरालगा।
तत्र कन्दं समाख्यातं तत्राऽऽस्ते कुण्डली सदा॥
संवेष्टा सकलानाडी सार्धत्रिकुटिलाकृतिः।
मुखे निवेश्य सा पुच्छं सुषुम्णाविवरे स्थिता॥

गुह्य र लिङ्गको बीचमा पछिल्तिर मुख फर्काएर रहेको योनिमण्डल छ। यसै योनिमण्डललाई कन्द पनि भन्छन्। योनिमण्डलको बीचमा कुण्डलिनी शक्तिले

सबै नाडीहरूलाई बेरेर साढे तीन फन्को मारी सर्परूपको आफ्नो पुच्छर मुखमा हालेर सुषुम्णा-विवरलाई छेकेर अवस्थान गरिरहेछ । यो कुण्डलिनी नै नित्यानन्द-स्वरूप परमा प्रकृति हो। यसका दुई मुख छन्, एवं यो बिजुलीसमान अति सूक्ष्म छ, जो देख्नामा आधा ओंकार-(उ)-को प्रतिकृति जस्तो लाग्छ। मर-अमर-असुरादि सबै प्राणीहरूको शरीरमा कुण्डलिनी विराजमान छ। मूलाधार-चक्रमा यसै कुण्डलिनीको बीचमा चिच्छक्ति विराजमान छ। यसको गति अति दुर्लक्ष्य छ। यो कुण्डलिनी शक्ति प्रचण्डस्वर्णवर्णा, तेजः-स्वरूपा, दीप्तिमती र सत्त्व, रज र तम –यी तीनै गुणहरूको प्रसूति ब्रह्मशक्ति हो। यो कुण्डलिनी शक्ति नै इच्छा, क्रिया र ज्ञान –यी तीन नाउँहरूमा विभक्त भएर समस्त शरीरका चक्रहरूमा भ्रमण गर्छ। यो शक्ति नै हाम्रो जीवनशक्ति हो। यस शक्तिलाई आफ्नो वशमा ल्याउनु नै योगसाधनको उद्देश्य हो।

यो कुण्डलिनी-शक्ति नै जीवात्माको प्राणस्वरूप हो, तर कुण्डलिनी-शक्ति ब्रह्मद्वारलाई छेकेर सुखपूर्वक सुतेको छ। त्यसैले जीवात्मा षड्रिपु र इन्द्रियगणद्वारा चालित भएर अहम्भावापन्न भएको छ एवम् अज्ञानको मायाद्वारा आच्छन्न भएर सुख-दुःखादिको भ्रान्तिज्ञानद्वारा कर्मफलको भोग गरिरहेछ। कुण्डलिनी शक्तिलाई ब्यूँझाउन नसकेमा शत-शत शास्त्र पढे पनि वास्तविक ज्ञानले सम्पन्न हुन सक्तैन। गौतमी-तन्त्रमा भनिएको छ–

मूलपद्मे कुण्डलिनी यावन्निद्रायिता प्रभो।
तावत् किञ्चिन्न सिध्येत मन्त्रयन्त्रार्चनादिकम्॥
जागर्ति यदि सा देवि बहुभिः पुण्यसञ्चयैः।
तदा प्रसादमायाति मन्त्रयन्त्रार्चनादिकम्॥

मूलाधारस्थित कुण्डलिनी शक्ति जबसम्म बिउँझँदैन, तबसम्म मन्त्रजप र यन्त्रादिद्वारा पूजार्चना गरेको निष्फल हुन्छ। यदि पुण्यको प्रभावद्वारा यी शक्तिदेवी बिउँझिन् भने मन्त्र-जपादिका सबै फल सिद्ध हुन सक्छन्।

कुण्डलिनी प्रसुप्त अवस्थामा रहिरहन्छ। यसको शरीरसम्बन्धी कुनै काम बाह्य दृष्टिद्वारा प्रतीत हुँदैन। यसै कारण पाश्चात्य शरीरशास्त्रका विद्वान्-(Physiologist)-ले पनि अहिलेसम्म यो कुरा पत्ता लाउन सकेका छैनन्, तर प्राचीन यूनान, रोम आदि देशहरूका तत्त्ववेत्ता यस कुरामा परिचित थिए। त्यहाँ पनि भारत-वर्षबाट नै सारा विद्याहरूको प्रकाश फैलिएको थियो। अफलातुन (Plato) तथा पिथागोरस (Pythagorus) जस्ता आत्मदर्शी विद्वान्हरूका लेखहरूमा

यसको यस प्रकारको सङ्केत पाइएको छ– नाभिको नजीकै एक यस्तो अद्भुत शक्ति विद्यमान छ, जो मस्तिष्कको प्रभुता अर्थात् प्रकाशलाई उज्ज्वल गरिदिन्छ र जसद्वारा मनुष्यभित्र दिव्य शक्तिहरू प्रकट हुन्छन् ।

योगको अनुष्ठानद्वारा कुण्डलीनीको चैतन्य-सम्पादन गर्नु नै मानव-जीवनको पूर्णत्व हो। भक्तिपूर्ण चित्तद्वारा प्रतिदिन कुण्डलिनी शक्तिको ध्यान-पाठ गरेपछि साधक-मा यस शक्तिको सम्बन्धमा ज्ञान उत्पन्न हुन्छ र यो शक्ति बिस्तार-बिस्तार जाग्रत् हुन्छ

ध्यान–

ध्यायेत् कुण्डलिनीं सूक्ष्मां मूलाधारनिवासिनीम् ।
तामिष्टदेवतारूपां सार्धत्रिवलयान्विताम् ।।
कोटिसौदामिनीभासां स्वयम्भूलिङ्गवेष्टिताम् ।।

अब शरीरको नवचक्र (**षट्चक्र**) आदिको विवरण पनि जान्नु आवश्यक छ, किनभने **योगस्वरोदयमा–**

नवचक्रकलाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम् ।
स्वदेहे यो न जानाति स योगी नामधारकः ।।

शरीरको नवचक्र, षोडशाधार, त्रिलक्ष्य र पाँच प्रकारको व्योमलाई जो व्यक्ति जान्दैन, त्यो नाममात्रको योगी हो ।

प्रथम– मूलाधार-चक्र (Pelvic Plexus)– मानवदेहको गुह्यदेशबाट दुई अंगुल माथि लिङ्गमूलको दुई अंगुल तल चार अंगुल विस्तृत जुन योनिमण्डल विद्यमान छ, त्यसैमास्तिर मूलाधार पद्म अवस्थित छ। यो अलिकति रक्तवर्ण र चतुर्दल-विशिष्ट छ । यसका चारै दलमा **व, श, ष, स**– यी चार वर्ण छन् । यी चारै वर्णहरूको रङ्ग सुनजस्तो छ । यस पद्मको कर्णिकाको बीचमा अष्टशूलद्वारा शोभित चतुष्कोण पृथ्वीमण्डल छ । उसको एकापट्टि पृथ्वीबीज **लँ** विद्यमान छ । त्यसको बीचमा पृथ्वी-बीजको प्रतिपाद्य इन्द्रदेव विराजित छन् । इन्द्रदेवका चार हात छन् र उनको वर्ण पहेंलो छ, अनि उनी सेतो हात्तीमा बसेका छन् । इन्द्रदेवको काखमा शैशवावस्थाका चतुर्भुज ब्रह्मा विराजित छन्। ब्रह्माजीको काखमा रक्तवर्ण, चतुर्भुजा, सर्वालङ्कारालंकृ-ता डाकिनी नामकी उनकी शक्ति बसेकी छन् । **लँ** बीजको दक्षिणभागमा काम-कलारूप रक्तवर्ण त्रिकोण-मण्डल विद्यमान छ । उसको बीचमा तेजोमय, रक्तवर्ण-**क्लीं**बीजरूप कन्दर्पनामक रक्तवर्ण, स्थिरतर वायु विद्यमान छ। त्यसको ठीक बीचमा ब्रह्मनाडीको

मुखमा स्वयम्भू लिङ्ग विद्यमान छ। यो लिङ्ग रक्तवर्ण र कोटि सूर्यजस्तै तेजोमय छ। यसको शरीरमा साढे तीन फन्को लगाएको कुण्डलिनी शक्ति विद्यमान छ। यस कुण्डलिनी शक्तिको अभ्यन्तरमा चिच्छक्ति विराजमान छ। यो कुण्डलिनी शक्ति सबका निमित्त इष्टदेव-स्वरूपिणी छ र मूलाधार-चक्र मानवदेहको आधारस्वरूप हो। त्यसकारण यसको अर्को नाउँ आधारपद्म हो। यस चक्रको गुण गन्ध हो। यो तलतिर चल्ने अपानवायुको मुख्य स्थान हो। गन्धतन्मात्राबाट उत्पन्न हुने सुँघ्ने शक्ति भएको नासिका ज्ञानेन्द्रियको स्थान हो। पृथ्वीतत्त्वबाट उत्पन्न भएको मलत्याग-शक्ति भएको गुदा कर्मेन्द्रियको स्थान हो। लोक भूलोक हो। यस चक्रको ध्यान गर्नाले आरोग्य, आनन्द, चित्त, वाक्यसिद्धि र काव्यशक्ति प्राप्त हुन्छ। यस चक्रको तलतिर त्रिकोण-यन्त्रजस्तै एउटा सूक्ष्म योनिमण्डल छ, जसको मध्य कुनाबाट सुषुम्णा नाडी (सरस्वती), दक्षिण कोणबाट पिङ्गला (यमुना) नाडी र बायाँ कोणबाट इडा (गङ्गा) नाडी निस्कन्छन्। त्यसकारण यो मुक्त त्रिवेणी हो।

दोस्रो– स्वाधिष्ठान-चक्र (Hypogastric Plexus)– यसको स्थूल स्वरूपबाट यसको सूक्ष्म स्वरूपको सङ्केत गर्न सकिन्छ। लिङ्गमूलमा यसको स्थान छ। यो खूब चम्किलो अरुणवर्ण तथा षड्दल-विशिष्ट छ। **ब, भ, म, य, र, ल** –यी छ मातृका-वर्णात्मक हुन्। प्रत्येक दलमा अवज्ञा, मूर्छा, प्रश्रय, अविश्वास, सर्वनाश र क्रूरता– यी ६ वृत्तिहरू भरिएका छन्। यसको कर्णिकामध्यमा श्वेतवर्ण, अर्ध-चन्द्राकार वरुण-मण्डल विराजमान छ। त्यसको बीचमा श्वेतवर्ण वरुणबीज **वँ** विद्यमान छ। त्यसको बीचमा वरुणबीजको प्रतिपाद्य श्वेतवर्ण द्विभुज वरुणदेवता मकरमाथि अधिष्ठित छन्। उनको काखमा जगत्‌को पालन गर्ने, नवयौवन-सम्पन्न हरि विराजमान छन्। तिनका चार भुजाहरू छन्, जसमा शङ्ख, चक्र, गदा र पद्म छन्। वक्षःस्थलमा श्रीवत्स र कौस्तुभ शोभित छन्, अनि पीताम्बर पहिरेका छन्। यिनको काखमा दिव्य वस्त्र र आभूषणले भूषिता, चतुर्भुजा, गौरवर्णा राकिनी नाउँकी यिनकी शक्ति विराजमान छन्। यस चक्रको गुण रस हो। यो सर्वशरीरमा व्यापक भएर गति गर्ने व्यानवायुको मुख्य स्थान हो। रसतन्मात्राबाट उत्पन्न स्वाद लिने शक्ति रसना-ज्ञानेन्द्रियको स्थान हो। तथा जल तत्त्वबाट उत्पन्न मूत्रत्यागशक्ति उपस्थ कर्मेन्द्रियको स्थान हो। लोक भुवः हो। यस चक्रको ध्यान गर्नाले भक्ति, आरोग्य र प्रभुत्वको सिद्धि हुन्छ।

तेस्रो– मणिपूर-चक्र (Epigastric Plexus वा Solar plexus)– नाभिदेशमा यो पद्म अवस्थित छ। यो मेघवर्ण (बादलजस्तो) दशदल-युक्त छ। दश

दलहरूमा **ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ** – यी दशमातृका-वर्ण छन् । यिनका दशै वर्ण नीला छन् । प्रत्येक दलमा लज्जा, पिशुनता, ईर्ष्या, सुषुप्ति, विषाद, कषाय, तृष्णा, मोह, घृणा र भय –यी दश वृत्तिहरू छन् । मणिपूर-पद्मको कर्णिकाको बीचमा रक्तवर्ण त्रिकोण वह्निमण्डल विद्यमान छ । यसको बीचमा अग्निबीज रँ विद्यमान छ । त्यो पनि रक्तवर्ण छ । यस अग्निबीजको बीचमा उसको प्रतिपाद्य चार हात भएको रक्तवर्ण अग्निदेव मेषारोहण गरेर (भेडा चढेर) अधिष्ठित छन्। तिनको काखमा जगत्लाई नाश गर्ने भस्मभूषित सिन्दूरवर्ण रुद्र व्याघ्रचर्मको आसनमा बसेका छन् । तिनका दुई हात छन् । यी दुवै हातहरूमा वर र अभय शोभा पाइरहेछन् । उनका तीन आँखा छन् र उनले व्याघ्रचर्म पहिरेका छन् । उनको काखमा पीत-वसन-परिधाना, नानालङ्कार-भूषिता, चतुर्भुजा, सिन्दूरवर्णा लाकिनी नाम्नी उनकी शक्ति बसेकी छ। यस चक्रको गुण रूप हो तथा यो खानपानको रसलाई सम्पूर्ण शरीरमा स्व-स्वस्थानमा समान रूपले पुऱ्याउने समान वायुको मुख्य स्थान हो । रूपतन्मात्राबाट उत्पन्न देख्ने शक्ति चक्षु ज्ञानेन्द्रियको स्थान हो तथा यो अग्नितत्त्वबाट उत्पन्न हिंड्ने शक्ति पाद कर्मेन्द्रियको स्थान हो र लोक स्वः हो । यस चक्रको ध्यान गर्नाले आरोग्य र ऐश्वर्यादि पाइन्छ ।

चौथो– अनाहत-चक्र (Cordiac Plexus)– हृदयमा बन्धूक-पुष्पसमान वर्णविशिष्ट द्वादश-दलयुक्त अनाहत पद्म विद्यमान छ। बाह्र दलहरूमा **क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ** –यी बाह्र वर्ण छन् । यी वर्णहरूको रङ्ग सिन्दूरवर्ण हो । प्रत्येक दलमा आशा, चिन्ता, चेष्टा, ममता, (मेरोपन), दम्भ, विकलता, विवेक, अहङ्कार, लोभ, कपट, वितर्क र अनुताप –यी बाह्र वृत्तिहरू छन्। यस पद्मको कर्णिका-भित्र अरुणवर्ण सूर्यमण्डल एवं धूम्रवर्ण षट्कोण-विशिष्ट वायुमण्डल विद्यमान छ। यसको एक कोल्टेमा धूम्रवर्ण वायुबीज यँ विद्यमान छ । यस वायुबीजको बीचमा उसको प्रतिपाद्य धूम्रवर्ण, चतुर्भुज वायुदेव कृष्णसार मृगमाथि अधिरोहण गरेर अधिष्ठित छन्। तिनको काखमा वराभय-मुद्राद्वारा शोभिता, त्रिनेत्रा, सर्वालङ्कार-भूषिता, मुण्ड-माला-धरा, पीतवर्ण काकिनीं नाम्नी उनकी शक्ति विराजित छ । यस अनाहत पद्मको बीचमा विद्यमान वाणलिङ्ग शिव र जीवात्माको विषयमा अघिबाटै उल्लेख भइसकेको छ। यस चक्रको गुण स्पर्श हो । यो मुख तथा नासिकाद्वारा गति दिने प्राणवायुको मुख्य स्थान हो । स्पर्शतन्मात्राद्वारा उत्पन्न स्पर्शको शक्ति त्वचा ज्ञानेन्द्रियको मुख्य स्थान हो एवं वायुतत्त्वबाट उत्पन्न समात्ने शक्ति भएको हात (कर) कर्मेन्द्रियको स्थान

हो। लोक महर्लोक हो र अन्तःकरणको यही मुख्य स्थान हो। यस चक्रको ध्यान गर्नाले अणिमादि अष्टैश्वर्यहरूको लाभ हुन्छ तथा अनाहत ध्वनि सुनिन्छ। यो ध्वनि नै सदाशिव हो।

पाँचौ– विशुद्ध-चक्र (Carotid Plexus)– कण्ठदेशमा धूम्रवर्ण षोडशदल-विशिष्ट यो विशुद्ध पद्म अवस्थित छ। सोह्र दलहरूमा **अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः** –यिनै षोडशमातृकारूप वर्ण छन्। यी वर्णहरूको वर्ण कचनार-(कोइरालो)-पुष्प जस्तो छ। प्रत्येक दलमा निषाद, ऋषभ, गान्धार, षड्ज, मध्यम, धैवत र पञ्चम –यी सप्त स्वर र हुं, फट्, वौषट्, बषट्, स्वाहा, नमः, विष र अमृत आदि विद्यमान छन्। यस कमलको कर्णिकामा श्वेतवर्ण चन्द्रमण्डलको बीचमा स्फटिक-समान वर्णविशिष्ट **हँ** विद्यमान छ। त्यसको बीचमा **हँ**बीजको प्रतिपाद्य आकाशदेवता सेतो हात्तीमा विराजमान छन्। तिनका चार हात छन्। तिनै चार हात-हरूमा पाश, अंकुश, वर र अभय शोभा पाइरहेछन्। यिनै आकाशदेवताको काखमा त्रिलोचनान्वित, पञ्चमुख-लसित, दशभुज, सदसत्कर्म-नियोजक, व्याघ्र-चर्मधारी सदाशिव विराजमान छन्। उनको काखमा शर, चाप, पाश र शूलले युक्ता, चतुर्भुजा, पीतवसना, रक्तवर्णा शाकिनी नाम भएकी शक्ति विराजमान छ। यस चक्रको गुण शब्द हो र यो माथितिरको गतिको हेतु शरीरपर्यन्त रहने उदानवायुको मुख्य स्थान हो तथा शब्द-तन्मात्राबाट उत्पन्न श्रवणशक्ति श्रोत्र ज्ञानेन्द्रियको स्थान हो, एवम् आकाशतत्त्वबाट उत्पन्न वाक्छक्ति वाणी कर्मेन्द्रियको स्थान हो। लोक जन हो। यस चक्रमा ध्यान गर्नाले कवि, महाज्ञानी, नीरोग, शोकहीन र शान्तचित्त भएको हुन्छ। यस स्थानमा मनको स्थिति भएको हुनाले मन आकाश-समान विशुद्ध हुन जान्छ।

छैटौं – आज्ञाचक्र (Medula Plexus)– दुवै आँखीभौंको बीचमा श्वेतवर्ण द्विदलविशिष्ट आज्ञापद्म विद्यमान छ। यी दुई दल **ह**- **क्ष**वर्णात्मक हुन्। यस पद्मको कर्णिकाको बीचमा शरत्को चन्द्रजस्तो निर्मल श्वेतवर्ण त्रिकोण-मण्डल विद्यमान छ। त्रिकोणका तीनै कुनाहरूमा सत्त्व, रज र तम –यी तीन गुण र तीनै गुणवाला ब्रह्मा, विष्णु र शिव –यी तीन देव विराजमान छन्। त्रिकोण-मण्डलका बीच शुक्लवर्ण चन्द्र-बीज **ठँ** दीप्तिमान् छ। त्रिकोण-मण्डलको एक पाखामा श्वेतवर्ण विन्दु विराजमान छ। उसैको बगलमा चन्द्रबीजको प्रतिपाद्य वर र अभयद्वारा शोभित द्विभुज देवविशेषको काखमा जगन्निधानस्वरूप श्वेतवर्ण द्विभुज, त्रिनेत्र, ज्ञानदाता शिव विराजित छन्।

उनको काखमा चन्द्रमा जस्तै श्वेतवर्णा, षड्वदना, विद्यामुद्रा, कपाल-डमरु-जपबटिका-वराभय-शर-चापांकुश-पाश-पङ्कजद्वारा सुशोभित द्वादशभुजा हाकिनी नाम्नी उनकी शक्ति बसेकी छ । आज्ञाचक्रमाथि इडा, पिङ्गला र सुषुम्णा –यी तीन नाडीहरूको मेल हुने ठाउँ छ । यस स्थानलाई त्रिकूट वा युक्तत्रिवेणी पनि भन्छन् । यस त्रिवेणीको मास्तिर सुषुम्णाको मुखभन्दा तल अर्धचन्द्राकार मण्डल विद्यमान छ । अर्धचन्द्रका मास्तिर तेजःपुन्जस्वरूप एक बिन्दु छ। यस विन्दुको मास्तिर उच्च-नीच भावद्वारा दण्डाकार नाद विद्यमान छ। यो नाद देख्दा ठीक एक किञ्चित् वक्राकार तेजोरेखा जस्तो छ। यसको मास्तिर श्वेतवर्ण एक त्रिकोण-मण्डल विद्यमान छ। त्यसको बीचमा शक्तिरूप शिवाकार ह्कारार्ध छ। यस स्थानमा वायुक्रियाको अन्त भएको छ। यस आज्ञाचक्रको अर्को नाउँ ज्ञानपद्म पनि हो । परमात्मा यसका अधिष्ठाता हुनुहुन्छ र इच्छा यिनको शक्ति हो । यहाँ प्रदीप्त-शिखारूपिणी आत्मज्योति सुन्दर पहेंलो स्वर्णरेणु झैं विराजमान छ। यस स्थानमा जुन आत्मदर्शन हुन्छ, त्यही साधकको आत्मप्रतिबिम्ब हो। यस चक्रको तत्त्व लिङ्ग अर्थात् लिङ्गाकार महत्तत्त्व हो, तत्त्वबीज ॐ हो, तत्त्वबीज नाद हो। लोक तप हो। तत्त्वबीजको वाहन नाद हो र यसैमाथि लिङ्ग-देवता छ। यस चक्रको यन्त्र लिङ्गाकार छ।

पाश्चात्य विज्ञानअनुसार यस चक्रका दुवै दलहरूका साङ्केतिक शब्द Pineal Aland र Pituitary Body सम्झे हुन्छ। यिनलाई मानिसको मस्तिष्कभित्रका दुई निरर्थक बालुवाले ढाकिएको मांसपिण्ड भदन्छन् । यी दुवै मांसपिण्ड आफ्नो स्थानमा रहँदै, आज्ञाचक्र ऊर्ध्वमुख भएर विकसित भएपछि त्यसबाटै दिव्य शक्तिको प्राप्ति हुन्छ। यो आज्ञाचक्र नै शिवनेत्र वा तेस्रो नेत्र (Organ of clairvoyance) दिव्य दृष्टिको यन्त्र हो। यस स्थानमा मन तथा प्राण स्थिर भएपछि सम्प्रज्ञात समाधिको योग्य भइन्छ। यसैलाई तीर्थराज पनि भन्छन्। **ज्ञान-सङ्कलिनी-तन्त्र**मा उल्लेख भएको छ–

> **इडा भागीरथी गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।**
> **तयोर्मध्यगता नाडी सुषुम्णाख्या सरस्वती ।।**
> **त्रिवेणीसङ्गमो यत्र तीर्थराजः स उच्यते ।**
> **तत्र स्नानं प्रकुर्वीत सर्वपापैः प्रमुच्यते ।।**

इडालाई गङ्गा, पिङ्गलालाई यमुना र दुवैको मध्यबाट जाने नाडी सुषुम्णालाई सरस्वती भन्छन् । यस त्रिवेणीको जहाँ सङ्गम छ त्यसलाई तीर्थराज भन्छन् । यसमा स्नान गरेर मनुष्य सारा पापहरूबाट मुक्त हुन्छ । यस चक्रको ध्यानबाट अन्य सब चक्रहरूको ध्यानद्वारा जो फल प्राप्त हुन्छन्, ती सब एक मात्र यस चक्रमा ध्यान गर्नाले प्राप्त हुन्छन् ।

प्राणतोषिणी आदि तन्त्रग्रन्थहरूमा एक चौसट्ठी दल भएको ललनाचक्रको तालुमा र एक शतदलवाला गुरुचक्रको ब्रह्मरन्ध्रमा अवस्थिति छ भनिएको छ तथा कसै-कसैले सोमचक्र (गुरुचक्र) मानसचक्र, ललाटचक्र आदिको पनि वर्णन गरेको छ, तर यी सब सात चक्रहरूकै अन्तर्गत छन् । क्रियात्मक रूपले यिनको अधिक उपयोगिता छैन ।

सहस्रार चक्र (Cerebral Plexus) तालुमूलको मास्तिर ब्रह्म-रन्ध्रमा नाना रङ्गको प्रकाशले युक्त सहस्रदल कमल अवस्थित छ । सहस्रदल पद्मको चारैतिर पचास दल विराजित छन्, एवं लगातार एक- अर्कामाथि बीस स्तर-(तह)-मा सजिएका छन् । प्रत्येक स्तरको पचास दलमा पचास मातृकावर्ण विद्यमान छन् । सहस्रदल कमलको कर्णिकाभित्र त्रिकोण चन्द्रमण्डल विद्यमान छ । यसको अर्को नाउँ हो शक्ति-मण्डल । यस शक्तिमण्डलका तीनै कुनाहरूमा यथाक्रम **ह, ल र क्ष** –यी तीन वर्ण र तीनैतिर सबै स्वर र व्यञ्जन वर्ण सन्निविष्ट छन् । यस शक्तिमण्डलको बीचमा तेजोमय विसर्गको आकारमा मण्डलविशेष विद्यमान छ । यसको माथि मध्याह्नको कोटि सूर्यस्वरूप तेजःपुञ्ज एक विन्दु विराजमान छ । त्यो शुद्ध स्फटिकजस्तै श्वेतवर्ण छ । यो विन्दु नै परमशिव नामक जगत्का उत्पादक, पालक र नाशक परमेश्वर हुन्छन् । यिनै अज्ञानको अन्धकारलाई नाश गर्ने सूर्यस्वरूप परमात्मा हुन् । यिनैलाई भिन्न-भिन्न सम्प्रदायहरूले भिन्न-भिन्न नाउँद्वारा निर्धारित गरेका छन् । साधनको बलद्वारा यस विन्दुलाई प्रत्यक्ष गर्नुको नाउँ हो ब्रह्मसाक्षात्कार । यस चक्रको लोक सत्य हो । यन्त्र पूर्णचन्द्र हुन् तथा यसका अधिपति देवता आफ्नो महाशक्तिका साथ परब्रह्म हुन् । यस चक्रको ध्यानको फल अमर हुनु अर्थात् मुक्ति हो ।

केही विद्वान् र अभ्यासीहरूको विचार छ– उपनिषत्हरूमा जो अङ्गुष्ठमात्र हृदय पुरुषको स्थान भनी भनिएको छ त्यो ब्रह्मरन्ध्र नै हो। यसमाथि सहस्रार चक्र छ, किनभने यो अङ्गुष्ठमात्र आकाशले युक्त छ । यही चित्तको स्थान हो। यसमाथि

आत्माको ज्ञानको प्रकाश अथवा प्रतिविम्ब पर्दछ र यसै स्थानमा प्राण तथा मन स्थिर भएपछि **असम्प्रज्ञात समाधि** सिद्ध हुन्छ। त्यही सर्ववृत्ति निरोध कहिन्छ।

शरीरमा जीवात्माको कुनचाहिं स्थान छ ? यस सम्बन्धमा धेरैपटक प्रश्न गरिसकिएको छ। वास्तवमा आत्माको ज्ञानको प्रकाश चित्तमा परिरहन्छ । चित्त नै कारण-शरीर हो। यसकारण शरीरको सम्बन्धले आत्माको संज्ञा जीवात्मा हुन जान्छ। कारण-शरीर सूक्ष्म शरीरमा व्यापक भइरहेछ र सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीरमा। यसप्रकार जीवात्मा सबै शरीरमा व्यापक भइरहेछ, तैपनि कार्यभेदले उसका पाँच स्थान बताउन सकिन्छन्– सामान्यतः तथा सुषुप्ति अवस्थामा जीवात्माको स्थान हृदयदेश बताइएको छ, किनभने हृदय शरीरको मुख्य स्थान हो। यहींबाट सारा शरीरमा नाडीहरू गइरहेछन्, सारा शरीरको आन्तरिक कार्य यहींबाट भइरहेछ। हृदयको गति रोकिनाले सारा शरीरको कार्य बन्द हुन्छ, त्यसकारण सुषुप्ति अवस्थामा जीवात्माको स्थान हृदय भन्न सकिन्छ। **बृहदारण्यकोपनिषत्**मा **यत्रैष एतत् सुप्तोऽभूद् य एष विज्ञानमयः पुरुषस्तदेषां प्राणानां विज्ञानेन विज्ञानमादाय एषोऽन्तर्हृदय आकाशस्तस्मिञ्छेते** –जब कि यो पुरुष, जो विज्ञान-स्वभाव छ, गाढा निद्रामा सुतेको हुन्छ, तब त्यो यी इन्द्रियहरूको विज्ञानद्वारा विज्ञानलाई लिएर जुन हृदयको भित्र यो आकाश छ वहाँ आराम गर्छ। स्वप्नावस्थामा जीवको स्थान कण्ठ भनिएको छ, किनभने जाग्रत् अवस्थामा जुन पदार्थ देखिन्छ, सुनिन्छ वा भोगिन्छ यिनको संस्कार रौंको हजारौं भागजस्तै सूक्ष्म, कण्ठमा स्थित हिता नामको नाडीमा रहन्छ भनेर बताइएको छ। त्यसैले अनूभूत पदार्थ र तिनको ज्ञान स्वप्नावस्थामा कण्ठमा हुन्छ।

जाग्रत् अवस्थामा जीवात्मा वाह्य इन्द्रियहरूद्वारा बाहिरका विषयहरूलाई हेर्छ। वाह्य इन्द्रियहरूमा नेत्र प्रधान छ, त्यसैले जाग्रत्मा जीवात्माको स्थिति नेत्रमा हुन्छ भनिएको छ। यथा– **य एषोऽक्षिणि पुरुषो दृश्यत एष आत्मेति** । (छान्दोग्योपनिषत्)– आँखामा जुन पुरुष देखिन्छ, त्यो आत्मा हो। **सम्प्रज्ञात समाधि**मा जीवात्माको स्थान **आज्ञाचक्र** भन्न सकिन्छ, किनभने यही दिव्य दृष्टिको स्थान हो। यसैलाई दिव्य नेत्र भन्छन्।

यस्तै प्रकारले **असम्प्रज्ञात समाधि**मा जीवात्माको स्थान ब्रह्मरन्ध्र हो, किनभने त्यसै स्थानमा प्राण तथा मन स्थिर भएपछि असम्प्रज्ञात समाधि वा सर्ववृत्तिनिरोध हुन्छ।

एउटा कुरा अरू पनि जान्नुपर्ने छ– यी चक्र वा पद्महरू सबैमा सबैतिर मुख छ। तर जो भोगी अर्थात् फलकामना गर्ने छन्, उनले सबै पद्महरूको मुख तलतिर फर्केको स्वरूपमा ध्यान गर्नुपर्छ एवं जो योगी, अर्थात् जसलाई मोक्षको इच्छा छ, उनले पद्महरूको मुख मास्तिर फर्केको स्वरूपमा ध्यान गर्नुपर्छ। साथै यी पद्महरू अति सूक्ष्म छन्– अतः उनको भावना हुन नसक्ने हुनाले तिनलाई चार अंगुलको आकारमा ध्यान गर्नुपर्छ।

षोडशाधार– **पादांगुष्ठौ च गुल्फौ च।**
पायुमूलं तथा पश्चाद् देहमध्यं च मेढ्रकम्।
नाभिश्च हृदयं गार्गि कण्ठकूपस्तथैव च।
तालुमूलश्च नासायां मूलं चाक्ष्णोश्च मण्डले।
भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्धा च मुनिपुङ्गवे॥
–योगी याज्ञवल्क्य

१. दाहिने गोडाको बूढीऔंला, २. गोडाको गुल्फ (पादमूल), ३. गुह्यदेश, ४. लिङ्गमूल, ५. नाभिमण्डल, ६. हृदय, ७. कण्ठकूप, ८. जिब्रोको टुप्पो, ९. दाँतको गिजा, १०. तालमूल, ११. नाकको टुप्पो, १२. भ्रूमध्य, १३. आँखाको आधार, १४. ललाट, १५. मूर्धा र १६. सहस्रार –यिनै सोह्र आधार हुन्। यिनको एक-एक स्थानमा क्रियाविशेषको अनुष्ठानद्वारा लययोगको साधन गर्नुपर्छ।

त्रिलक्ष्य– आदिलक्ष्यः स्वयम्भूश्च द्वितीयं वाणसंज्ञकम्।
इतरं तत्परे देवि ज्योतिरूपं सदा भज॥

स्वयम्भू लिङ्ग, वाणलिङ्ग र इतर लिङ्ग –यी नै तीन लिङ्गहरूलाई त्रिलक्ष्य भन्छन्। यी तीनै लिङ्ग यथाक्रम मूलाधार, अनाहत र आज्ञाचक्रमा अधिष्ठित छन्।

व्योमपञ्चकम्– आकाशं तु महाकाशं पराकाशं परात्परम्।
तत्त्वाकाशं सूर्याकाशं आकाशं पञ्चलक्षणम्॥

आकाश, महाकाश, पराकाश, तत्त्वाकाश र सूर्याकाश –यसैलाई व्योम-पञ्चक भन्छन्। पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि र आकाश यिनै पञ्चतत्त्वहरूलाई पञ्चाकाश भन्दछन्। यी पञ्चाकाश शरीरमा कहाँ बसेका छन् भन्नेबारे पहिले नै लेखिइसकेको छ।

ग्रन्थित्रय– ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि र रुद्रग्रन्थि –यिनै तीनलाई ग्रन्थित्रय भन्छन्। मणिपूर-पद्म ब्रह्मग्रन्थि, अनाहत पद्म विष्णुग्रन्थि र आज्ञापद्म रुद्रग्रन्थि नाउँले प्रसिद्ध छन्।

शक्तित्रय– ज्ञानसङ्कुलिनी तन्त्रमा–

ऊर्ध्वशक्तिर्भवेत् कण्ठः अधःशक्तिर्भवेद् गुदः ।
मध्यशक्तिर्भवेन्नाभिः शक्त्यतीतं निरञ्जनम् ॥

कण्ठदेशको विशुद्ध चक्रमा ऊर्ध्वशक्ति, गुह्यदेशको मूलाधारचक्रमा अधशक्ति र नाभिदेशको मणिपूरचक्रमा मध्यशक्ति विराजित छन् । यी शक्तिहरूलाई क्रमशः ज्ञान, इच्छा र क्रिया अथवा गौरी, ब्राह्मी र वैष्णवी पनि भन्छन् । यी तीन शक्तिहरू नै प्रणवको ज्योतिस्वरूप हुन् ।

महानिर्वाण-तन्त्रमा भनिएको छ–

इच्छा क्रिया तथा ज्ञानं गौरी ब्राह्मी च वैष्णवी ।
त्रिधा शक्तिः स्थिता लोके तत्परं ज्योतिरोमिति ॥

मूल प्रकृतिले सत्त्व, रज र तम यी तीन गुणहरूको भेदले तीन गुणहरूमा विभक्त भएर सृष्टिको काम चलाएकी छन् । योगको विषयमा केही ज्ञातव्य विषयहरूलाई संक्षेपमा लेखेपछि अब विचार गरिन्छ –

योग केलाई भन्छन् ? – संयोगोक्तो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनाः। (योगी याज्ञवल्क्य) –जीवात्मा र परमात्माको मेल नै **योग** हो । यसको अतिरिक्त देहलाई दृढ बनाउनुको नाम पनि **योग** हो । मनलाई उत्तम रूपले स्थिर गर्नुको नाम पनि योग हो । चित्तलाई एक ठाउँमा लगाउनुको नाउँ पनि **योग** हो । प्राण र अपानलाई मिलाउनुको नाउँ पनि **योग** हो । नाद र विन्दुलाई जोड्नुको नाउँ पनि **योग** हो । प्राणवायुलाई रोक्नुको नाम पनि **योग** हो । सहस्रारमा स्थित परम शिवका साथ कुण्डलिनी शक्तिको संयोग गर्नुको नाउँ पनि **योग** हो । यसको अतिरिक्त शास्त्रमा असङ्ख्य प्रकारका योगको उल्लेख छ; जस्तै–साङ्ख्ययोग, क्रियायोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग, विज्ञानयोग, ब्रह्मयोग, विभूतियोग, मन्त्रयोग, मोक्षयोग– अर्थात् एकत्वभावव्यापक कर्ममात्रलाई **योग** भन्न सकिन्छ । यस प्रकार जति प्रकारका योग छन् ती सब एउटै प्रधान योगको अर्थात् जीवात्मा र परमात्माको मिलनकै अङ्गप्रत्यङ्ग मात्र हुन् । वास्तवमा योग एउटै प्रकारको छ, धेरै प्रकारको छैन । यी सबै प्रक्रियाहरू त्यस एकै प्रकारको महायोगका सिंढी मात्र हुन् । जीवात्मा र परमात्माको संयोगरूप त्यस महायोगका आठ अङ्ग या साधन छन् । योगी याज्ञवल्क्य भन्नुहुन्छ –

यमश्च नियमश्चैव आसनं च तथैव च ।
प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वरानने ।।

यसै प्रसङ्गमा **योगदर्शनमा** पनि– **योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ।(२।२८)**–योगका आठ अङ्गहरूको अनुष्ठानबाट पञ्च-क्लेशरूप अशुद्धि हट्दछ र सम्यक् ज्ञानको प्रकाश बढ्दछ । यी अङ्गहरूको अनुष्ठान जति-जति बढ्दै जान्छ, उति नै क्लेशहरूको निवृत्ति र ज्ञानको प्रकाशको अधिकता हुँदै जान्छ, यहाँसम्म कि ज्ञानको प्रकाशको वृद्धि विवेकख्यातिपर्यन्त पुग्छ । अब अगाडिको सूत्रमा योगका अङ्ग बताइन्छन्– **यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि । (२।२९)** – योगका यी आठ अङ्ग विवेकख्यातिका साधन हुन् । यिनमध्ये धारणा, ध्यान र समाधि साक्षात् सहायक हुनाले योगका **अन्तरङ्ग साधन** भनिन्छन् । यम-नियम योगका अवरोध हिंसादि वितर्कहरू निर्मूल पारेर समाधि सिद्ध गर्छन् । अन्य तीन पछिल्ला अङ्गमा उपकारक छन् । अर्थात् आसनलाई जितेपछि प्राणायामको स्थिरता हुन्छ र प्राणायामको स्थिरताले प्रत्याहारको सिद्धि हुन्छः । महाभारतमा पनि– **वेदेषु चाऽष्टगुणिनं योगमाहुर्मनीषिणः** ।–मनीषिगणले वेदहरूमा योगका आठ अङ्ग बताएका छन् । तिनको संक्षेपमा वर्णन यसप्रकार छ–

(१)**यम**–वहिर्मुखताको सबभन्दा अन्तिम अवस्था मनुष्यका अन्य सब प्राणीहरूसितको व्यवहार हो । त्यसो हुनाले सबभन्दा पहिले यस व्यावहारिक जीवनलाई यमहरूद्वारा सात्त्विक र दिव्य बनाउनुपर्छ, सकाम कर्म, जुन जन्म, आयु र भोगका कारण हुन्, निवृत्त हुन्छन् र वाह्य व्यवहारसित सम्बन्ध राख्ने राग-द्वेष र अभिनिवेश-क्लेश घटिहाल्छन् ।

२) **नियम**– नियमहरूको सम्बन्ध केवल आफ्नो व्यक्तिगत शरीर, इन्द्रियहरू तथा अन्तःकरणसित हुन्छ । त्यसकारण यिनको यथार्थ पालन गर्नाले आफ्नो व्यक्तिसँग सम्बन्ध राख्ने सारा वाह्य व्यावहारिक जीवन राजसी, तामसी, विक्षेप र आवरणरूप मलहरूले धोइएर सात्त्विक, पवित्र र दिव्य बन्दछ ।

३) **आसन**– आसनको सम्बन्ध शारीरिक क्रियासँग छ । यसद्वारा शरीरको रजोरूप चञ्चलता र अस्थिरता तथा तमोरूप आलस्य र प्रमादहरू हटेर शरीरमा सात्त्विक प्रकाश र दिव्यता उत्पन्न हुन्छ ।

४) **प्राणायाम**– प्राणायामद्वारा प्राणको गतिलाई रोकेर अथवा ढिलो गरेर शरीरको आन्तरिक गति-(प्राण)- लाई सात्त्विक (दिव्य) बनाइन्छ।

५) **प्रत्याहार**– प्रत्याहारद्वारा इन्द्रियहरूको आलस्यरूप र प्रमादरूप तम तथा वहिर्मुखतारूप रजलाई शून्य गरेर यिनलाई सात्त्विक रूपमा चित्तसित अन्तर्मुख पारी दिव्य तुल्याइन्छ ।

६) **धारणा**– धारणाद्वारा चित्तको मूढ र क्षिप्त रूप तम र रजलाई हटाएर उसलाई सात्त्विक रूपमा वृत्तिमात्रले कुनै एक विषयमा स्थिर गराएर दिव्य बनाइन्छ ।

७) **ध्यान**– जुन विषयमा चित्तलाई वृत्तिमात्रले स्थापित गरेको छ, त्यस वृत्तिलाई अस्थिर गर्ने रज र प्रमाद उत्पन्न गर्ने तमलाई हटाएर चित्तलाई त्यस सात्त्विक (दिव्य) रूपसँग लगातार त्यही एक वृत्तिमा स्थिर गराइन्छ।

८) **समाधि**– जुन विषयमा चित्तलाई वृत्तिमात्रबाट ध्यानमा अविच्छिन्न रूपका साथ लगाइएको छ, त्यस ध्येयाकार वृत्तिलाई जुन रज ध्यान र ध्यातृरूप आकारतामा लगिरहेको छ र जुन तम त्यस ध्यान र ध्यातृरूप आकारतालाई छेकिरहेको छ, त्यस लेशमात्र रज र तमलाई पनि हटाएर समाधिमा चित्त त्यस सात्त्विक (दिव्य) रूपमा ध्यातृ र ध्यानले शून्यजस्तो भएर केवल ध्येयाकार रूपमा भासित हुन्छ ।

यी आठ अङ्गहरूमा पहिला पाँचवटा योगका **बहिरङ्ग साधन** कहलिन्छन्, किनभने जुन विषयमा समाधि लगाइन्छ उसैलाई लिएर ती हिंड्छन्, तर यी तीन पनि **असम्प्रज्ञात समाधिका बहिरिङ्ग साधन** हुन् । उसको अन्तरङ्ग साधन परवैराग्य हो, जुनद्वारा आत्मालाई चित्तबाट भिन्न साक्षात् गर्ने विवेकख्यातिरूप सात्त्विक वृत्ति-(जो अष्टाङ्गयोगको सीमा हो)-को पनि निरोध भएर शुद्ध परमात्मस्वरूपमा अवस्थिति हुन्छ ।

अष्टाङ्गयोगमा तल्ला भूमिहरूलाई सात्त्विक तुल्याउँदै उच्च भूमिहरूमा गइन्छ । ती उच्च भूमिहरूको सात्त्विकताको अधिकताअनुसार नै दिव्यताको वृद्धि हुन्छ । ती उच्च भूमिहरूको सात्त्विकता र दिव्यतालाई लिएर अवरोह-क्रमले तल्ला भूमिहरूलाई सात्त्विक र दिव्य बनाइन्छ र अनि ती तल्ला भूमिहरूका ती सात्त्विकता र दिव्यतालाई लिएर उच्च भूमिहरूलाई आरोहक्रमद्वारा सात्त्विक र दिव्य बनाइन्छ । यसप्रकार तल्ला र माथिल्ला सारा भूमिहरू, सारा अङ्ग र उनका क्रियाहरू अर्थात् वाह्य-आभ्यन्तर सारा जीवन नै दिव्य बन्छ ।

यी अङ्गहरूको पृथक्-पृथक् साधन गर्ने विधान छ भन्ने ठान्नु हुँदैन, बरु आरम्भदेखि नै एकसाथ सब अङ्गहरूलाई साध्नुपर्छ, किनभने जसरी तल्ला अङ्ग माथिल्ला

अङ्गहरूको सहायता गर्छ, त्यसरी नै माथिल्ला अङ्ग तल्ला अङ्गहरूको दृढभूमि बनाउनमा सहायक हुन्छन् । ध्यान र समाधि धारणाकै उच्च अवस्था हुन् । अतः आरम्भमा केवल धारणाकै यत्न हुन सक्छ ।

यो कुरा राम्ररी बुझ्नुपर्छ– यम-नियमविना कोही पनि अभ्यासी योगको अधिकारी हुन सक्तैन । यो कुरा अभ्यासीहरूलाई मात्र होइन, सबै आश्रमीहरूलाई अत्यावश्यक छ । यिनमा यमहरूको सारा समाजसँग घनिष्ठ सम्बन्ध रहन्छ । यसकारण यिनको पालनमा सब मनुष्य परतन्त्र छन्, अर्थात् यो सब मनुष्यहरूको परम कर्तव्य हो । मनु महाराजले लेखेका छन्–

यमान् सेवेत नित्यं न नियमान् केवलान् बुधः ।
यमान् पतत्यकुर्वाणो नियमान् केवलान् भजन् ॥ ४।२०४

बुद्धिमान्हरूले यमहरूको लगातार सेवन गरून्, केवल नियमहरूको मात्र होइन, किनभने केवल नियमहरूको सेवन गर्ने मानिस यमहरूको पालन नगर्दाहुँदि पतित हुन्छ ।

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः । (२।३०)

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह **यम** हुन् ।

१) **अहिंसा– मनोवाक्कायैः सर्वभूतानामपीडनमहिंसा** – मन, वचन र देहद्वारा कुनै पनि प्राणीलाई कष्ट नदिनुको नाम नै **अहिंसा** हो । जब मनमा हिंसाको छायासम्म पनि नदेखियोस्, तब मात्र अहिंसाको सिद्धि भयो भन्ठान्नुपर्छ ।

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।(२।३५)

जब हृदयमा दृढ रूपले अहिंसा प्रतिष्ठित हुन्छ, तब सब प्राणी ऊप्रति वैरभाव त्यागिदिन्छन् ।

शिक्षाको निम्ति पिट्नु, रोग-निवारणार्थ औषधि दिनु अथवा चिरफार गर्नु, सुधारार्थ अथवा प्रायश्चित्तको निम्ति दण्ड दिनु हिंसा होइन, यदि यी कामहरू विनाद्वेष केवल प्रेमद्वारा उनको कल्याणार्थ गरिएको छ भने । तर यही काम द्वेष, काम, क्रोध, लोभ, मोह र भय आदि मनोवृत्तिहरू मिसिएको छ भने हिंसा हुन जान्छ । प्राण शरीरबाट छुटाइदिनु सबभन्दा ठूलो हिंसा हो । श्रीव्यासजीले आफ्नो योगभाष्यमा अहिंसाको व्याख्या गर्दा भन्नुभएको छ– सब कालमा सबै प्रकारले सब प्राणीहरूको चित्तले पनि द्रोह नगर्नु अहिंसा हो । अहिंसा नै सब यम-नियमहरूको मूल हो ।

२) **सत्य– परहितार्थं वाङ्मनसो यथार्थत्वं सत्यम्** – अरूको हितको निम्ति वाक् र मनको जुन यथार्थ भाव हो त्यसैलाई **सत्य** भन्दछन् । सरल चित्तले भनिएको अकपट वाक्य, जसमा दुर्विचारको लेशमात्र पनि हुँदैन, त्यसैलाई **सत्यभाषण** भन्छन् । जब सत्य स्वभावगत हुन्छ र जब मनमा मिथ्याको लेशमात्र पनि हुँदैन, तब मात्र सत्यको सिद्धि हुन्छ– **सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्** (२।३६)– अर्थात् सत्य-प्रतिष्ठित व्यक्तिलाई वाक्यसिद्धि हुन्छ । तर योगीहरूको निम्ति त उच्चतम सत्यको स्वरूप आत्म-अनात्म, चेतन-जड, पवित्र-अपवित्र, नित्य-अनित्यमा विवेकज्ञान (अर्थात् आत्मालाई त्रिगुणात्मक अन्तःकरण, इन्द्रियहरू, शरीर, विषयहरू तथा भौतिक जगत्-बाट सर्वथा भिन्न, निर्विकार, निर्लेप, निष्क्रिय, असङ्ग, अपरिणामी, कूटस्थ, नित्य, ज्ञानस्वरूप विवेकपूर्वक देख्नु) हो ।

३) **अस्तेय– परद्रव्यापहरणत्यागोऽस्तेयम्** । अर्काको माल चोर्ने काम छाडिदिनुको नाम अस्तेय हो । जुन वेला अर्काको माल लिने अलिकता पनि इच्छा हुँदैन, त्यस वेला मात्र अस्तेयको साधन सिद्ध हुन्छ ।– **अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नो-पस्थानम्** (२।३७) –मानिसको हृदयमा अस्तेयको प्रतिष्ठा भएपछि त्यसको सामुन्ने सबै रत्न स्वयं नै आइपुग्छन्, अर्थात् अस्तेयको प्रतिष्ठा गर्ने व्यक्तिलाई कहिल्यै धन-रत्नको अभाव हुँदैन ।

अन्यायपूर्वक कसैको धन, द्रव्य अथवा अधिकार आदिको हरण गर्नु **स्तेय** हो । अधिकारीहरूले घूस लिनु, पसलेहरूले निश्चित या उचित मूल्यभन्दा बढी मोल लिनु अथवा तौलमा कम दिनु वा वस्तुहरूमा मिसावट गरी दिनु इत्यादि **स्तेय** हो । तर यस प्रकार कुनै वस्तुलाई स्वीकार गर्नाको मूल कारण लोभ र राग हो । त्यसकारण योगीको कुनै वस्तुमा राग हुनु नै **स्तेय** सम्झनुपर्छ । त्यसको त्याग **अस्तेय** हो ।

४) **ब्रह्मचर्य–** मैथुन तथा अरू कुनै प्रकारद्वारा वीर्यको नाश नगरीकन जितेन्द्रिय रहनु अर्थात् अन्य सबै इन्द्रियहरूको निरोधपूर्वक उपस्थेन्द्रियको संयम गर्नुको नाम ब्रह्मचर्य हो। पूर्णतया ब्रह्मचर्यको पालन त्यही गर्न सक्छ, जो ब्रह्मचर्यको नाश गर्ने पदार्थहरूको भक्षण तथा कामोद्दीपक दृश्य हेर्ने र यस्तो किसिमका कुरा सुन्ने वा यस्ता विचारहरूलाई मनमा ल्याउनुबाट बचिरहन्छ ।

योगीहरूको निम्ति ब्रह्मचर्यको वास्तविक स्वरूप रयि अर्थात् अन्नलाई तान्ने प्राणहरूको जुन आभ्यन्तर क्रिया हुन्छ, त्यसैको नाउँ भोक हो। यो कुरा वृक्ष-

हरू, पशु-पक्षी आदि र मानिसहरूमा समान हुन्छ। वृक्ष प्राणहरूको अनुकूल अन्न नै तान्छन् । त्यसैले नै विशेष-विशेष वृक्ष ती विशेष स्थानहरूमा उम्रँदैनन्, जहाँ पृथ्वी-जलादिमा उनको अनुकूल परमाणु हुँदैन । मानिसहरूको कुसङ्गले यिनीहरूले आफ्नो स्वाभाविक बुद्धि गुमाएका छैनन् भने पशु आदि पनि प्राणहरूको अनुकूल अन्न नै तान्छन् ।

तर मानिस नाना प्रकारका वासनाहरूद्वारा भ्रान्त भएर कुन समयमा प्राण-हरूलाई कुन-कुन विशेष रयि अर्थात् अन्नको आवश्यकता हुन्छ भन्ने विवेकबुद्धि गुमाउँछ। कहिलेकाहीं प्राणहरूमा पनि कतिपय विशेष कारणहरूको अधीन भएर बाहिर रयि अर्थात् अन्नतर्फ आकर्षित हुने आभ्यन्तर क्रिया हुन्छ । यही काम–विषयवासनाको पछि लाग्नु हो । यसको वशीभूत हुनाले ब्रह्मचर्यको खण्डन हुन्छ । यसकारण योगीको निम्ति ब्रह्मचर्यको वास्तविक स्वरूप प्राणहरूमा पूरा अधिकार प्राप्त गर्नु हो र प्राण आदि पञ्चवायु अन्तःकरणको सम्मिलित कार्य हो । अतः अन्तःकरणमाथि पूरा अधिकार गर्नु आवश्यक छ । यो अधिकार ब्रह्मनिष्ठाबाट प्राप्त हुन्छ अर्थात् ब्रह्मनिष्ठ हुनु नै पूर्ण ब्रह्मचर्य हो ।

५) अपरिग्रह– देहरक्षातिरिक्तभोगसाधनास्वीकारोऽपरिग्रहः । शरीररक्षाको लागि चाहिनेभन्दा बढी भोग-विलासका साधनहरूको परित्याग गर्नुको नाउँ **अपरिग्रह** हो, अर्थात् लोभको त्यागको नाउँ नै अपरिग्रह हो । जब यो माग्दछु, ऊ माग्दछु भन्ने भाव मनमा उब्जँदैन, तब मात्र अपरिग्रह सिद्ध हुन सक्छ ।

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः । (२।३९) .

अपरिग्रहको प्रतिष्ठा भएपछि पूर्वजन्मका कुराहरूको स्मरण हुन थाल्छ । तर योगीको निम्ति त सबभन्दा ठूलो परिग्रह अविद्या आदि क्लेश, शरीर र चित्त आदिमा ममत्व र अहङ्कार हो । यी सब परिग्रहका मूल कारण हुन् । यसको निम्ति यी सब क्लेशहरूलाई नराख्नु वास्तविक अपरिग्रह हो ।

यसप्रकार सामान्य रूपले यमहरूको निरूपण गरेर पछिको सूत्रमा तिनको सबभन्दा उच्च अवस्थाबारे भनिएको छ– **जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।** (२।३१)– जाति, देश, काल र समयको हदले रहित सब भूमिहरूमा पालन गर्ने योग्य यम महाव्रत कहलिन्छ । जातिद्वारा संकुचित गर्नुको अर्थ हो गौ आदि पशु अथवा ब्राह्मणहरूको हिंसा नगर्नु, देशद्वारा संकुचित गर्नुको

अर्थ हो हरिद्वार, मथुरा आदि तीर्थहरूमा हिंसा नगर्नु, कालद्वारा संकुचित गर्नुको अर्थ हो चतुर्दशी, एकादशी आदि तिथिहरूमा हिंसा नगर्नु। समयद्वारा संकुचित गर्नुको अर्थ यहाँ काल होइन, तर विशेष नियम वा विशेष संकेत हो, जस्तै-देव अथवा ब्राह्मणको प्रयोजन-सिद्धिको निम्ति हिंसा गर्नु, अन्य प्रयोजनको निम्ति होइन। यस्तै अरू यमहरूलाई पनि बुझ्नुपर्छ। अर्थात् **समयावच्छिन्न सत्य** –प्राणहरण आदिको सङ्कटमा बाहेक अरू वेला मिथ्या भाषण नगर्नु, **समयावच्छिन्न अस्तेय**– दुर्भिक्षमा बाहेक अरू वेला चोरी नगर्ने, **समयावच्छिन्न अपरिग्रह**– परिवारको परिपालनको लागि बाहेक अरू कामको लागि परिग्रह ग्रहण नगर्ने, र **समयावच्छिन्न ब्रह्मचर्य**– ऋतुकालमा बाहेक अन्य समयमा स्त्रीगमन नगर्नु।

संसारमा फैलिएको भयङ्कर अशान्तिको नाशको एकमात्र उपाय यमहरूको यथार्थ रूपले पालन गर्नु हो। यमको अर्थ नै शासन र व्यवस्था कायम राख्नु हो। यसको पालनद्वारा संसारको व्यवस्था ठीक रहन सक्छ।

सब समाजसँग सम्बन्ध राख्ने धर्मरूप यमहरूको वर्णन गरेर अब वैयक्तिक धर्मरूप नियमहरू बताइन्छन्–

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः। (२।३२)

शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वर-प्रणिधान नियम हुन्।

शौच– **योगी याज्ञवल्क्यमा–**

शौचं च द्विविधं प्रोक्तं वाह्यश्चाऽऽभ्यन्तरस्तथा।
मृज्जलाभ्यां स्मृतं वाह्यं मनःशुद्धिस्तथाऽऽन्तरम्॥

मृत्तिका-जल आदिद्वारा पात्र, वस्त्र, स्थान आदिलाई पवित्र राख्ने, तथा मृत्तिका जल आदिद्वारा शरीरका अङ्गहरूलाई शुद्ध राख्ने, शुद्ध सात्त्विक नियमित आहारद्वारा शरीरलाई सात्त्विक नीरोग र स्वस्थ राख्ने। वस्ती, धौति, नेति आदि तथा औषधिद्वारा शरीर-शोधन गर्ने– यी **वाह्य शौच** हुन्।

आभ्यन्तर ईर्ष्या, अभिमान, घृणा, असूया आदि मलहरूलाई मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा आदिद्वारा हटाउनु खराब विचारलाई शुद्ध विचारद्वारा हटाउनु, दुर्व्यवहारलाई शुद्ध व्यवहारले हटाउनु **मानसिक शौच** हो। अविद्या आदि क्लेशहरूको मललाई विवेकज्ञानद्वारा हटाउनु **चित्तको शौच** हो।

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सापरैरसङ्गश्च–शौचद्वारा मनुष्य आफ्नो शरीरमा तथा अरूहरूको शरीरमा आसक्तिरहित हुन्छ।

सन्तोष– **योगी याज्ञवल्क्यमा** भनिएको छ–

यदृच्छालाभतो नित्यं मनः पुंसो भवेदिति ।
या धीस्तामृषयः प्राहुः सन्तोषं सुखलक्षणम् ।।

सामर्थ्यानुसार उचित प्रयत्नपश्चात् जे-जति पाइन्छ अथवा जुन अवस्थामा बस्नुपर्छ, त्यसमा प्रसन्न चित्तले बसिरहनु र सब प्रकारको तृष्णालाई छाडिदिनु **सन्तोष** हो । मनुले भन्नुभएको छ–

सन्तोषं परमास्थाय सुखार्थी संयतो भवेत् ।
सन्तोषमूलं हि सुखं दुखःमूलं विपर्ययः ।।

सुख खोज्नेले परम सन्तोषको सहारा लिएर आफूलाई संयममा राखोस्, किनभने सन्तोष सुखको जड हो र असन्तोष दुःखको जड हो ।

यहाँ यो कुरा जान्नु आवश्यक छ– सत्त्वको प्रकाश चित्तको प्रसन्नताको नाउँ सन्तोष हो न कि तमको अन्धकार चित्तको आलस्यरूप तथा प्रमादरूप आवरणको, जसलाई साङ्ख्यमा **तुष्टि** भनिएको छ । :**साङ्ख्यकारिका** ५० मा भनिएको छ–

आध्यात्मिकाश्चतस्रः प्रकृत्युपादानकालभाग्याख्याः ।
वाह्यविषयो परमात् पञ्चनव तुष्टयो ऽभिमतः ।।

तुष्टिहरू (मोक्ष प्राप्तिभन्दा पहिल्यै सन्तुष्ट हुनु) नौ मानिएका छन् । ४ आध्यात्मिक हुन्, जसको नाउँ प्रकृति, उपादान, काल र भाग्य हो र ५ वाह्य हुन्, जुन बिषयहरूमा उपरामताद्वारा हुन्छ ।

चार आध्यात्मिक तुष्टिहरू यी हुन्–

(१) प्रकृति स्वयं पुरुषको भोग र अपवर्गको निमित्त काम गरिरहेको छ भन्ने भरोसाले आत्मसाक्षात्कारको निम्ति धारणा, ध्यान र समाधिको अभ्यास नगर्नु **प्रकृतितुष्टि** हो ।

(२) संन्यास-ग्रहण गरेपछि स्वयम् अपवर्ग प्राप्त हुनेछ भन्ने भरोसाले यत्न नगर्नु **उपादान-तुष्टि** हो ।

(३) सब काम कालको अधीन छ, समय आएपछि अपवर्ग स्वयं प्राप्त हुनेछ भन्ने विचारले यत्न नगर्नु **कालतुष्टि** हो ।

(४) भाग्यमा भए स्वयं मुक्ति भइहाल्छ भन्ने भरोसाले यत्न नगर्नु **भाग्यतुष्टि** हो ।

वाह्य तुष्टि– शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध –यी पाँचै विषयहरूमा पाँच प्रकारका दुःख हुन्छन्, अर्थात् यसलाई प्राप्त गर्दा दुःख, रक्षामा दुःख, भोगमा दुःख र अरूको हिंसामा दुःख हुन्छ भन्ने भयले मोक्षका वाह्य साधनहरूमा प्रमाद र आलस्य गर्नु –यी तुष्टिहरू सन्तोष होइनन् ।

तप– योगी याज्ञवल्क्यमा–

विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ।
शरीरशोषणं प्राहुः तपस्यां तप उत्तमम् ॥

वेदको विधिअनुसार कृच्छ्रचान्द्रायण इत्यादि व्रतोपवासद्वारा शरीरलाई शुद्ध गर्नुको नाम **तपस्या** हो। तपस्या नगरेमा योगमा सिद्धिलाभ हुन सक्तैन। **योगसूत्रमा** पनि भनिएको छ– **कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः** तपद्वारा शरीर र इन्द्रियहरूका अशुद्धिहरू नष्ट हुन्छन् र यिनमा विशेष शक्ति उत्पन्न हुन्छ । जुन प्रकारले अश्वविद्याका कुशल सारथि चञ्चल घोडाहरूलाई सधाउँछ, त्यस्तै प्रकारले शरीर, प्राण, इन्द्रियहरू र मनलाई उचित रीति र अभ्यासद्वारा वशीकार गर्नु नै **तप** कहिन्छ । यसबाट सर्दी-गर्मी, भोक-प्यास, सुख-दुःख, हर्ष-शोक, मान-अपमान आदि सर्वद्वन्द्व अवस्थामा विनाविक्षेप योगमार्गमा प्रवृत्त होइन्छ । शरीरमा व्याधि तथा पीडा, इन्द्रियहरूमा विकार र चित्तमा अप्रसन्नता उत्पन्न गर्ने तामसी तप योगमार्गमा वर्जित छन् ।

स्वाध्याय– स्वाध्यायः प्रणवश्रीरुद्रपुरुषसूक्तादिमन्त्राणां जपः मोक्षशास्त्राध्ययनं च । – वेद उपनिषत् आदि र अध्यात्मसम्बन्धी विवेकज्ञान उत्पन्न गर्ने योग र साङ्ख्यादि सत् शास्त्रहरूको नियमपूर्वक अध्ययन र ओंकारसहित गायत्री आदि मन्त्रहरूको जप स्वाध्याय हो। **योगसूत्रमा** भनिएको छ– **स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः**। स्वाध्यायद्वारा इष्टदेवताको दर्शन प्राप्त हुन्छ ।

ईश्वर-प्रणिधान– ईश्वरप्रणिधानाद् वा– ईश्वर-प्रणिधानद्वारा समाधि सिद्ध हुन्छ। ईश्वर-प्रणिधान् अर्थात् ईश्वरको भक्तिविशेष तथा फलसहित सब कर्महरू ईश्वरमै अर्पण गर्नाले जति चाँडो चित्तको एकाग्रता भएर शुद्धि हुन्छ त्यतिको अरू कुनै प्रकारको साधनले हुँदैन, किनभने उनको चिन्तनद्वारा उनको भास्करज्योति हृदयमा आएर सब मलिनता दूर गर्छ । **व्यासभाष्यमा** भनिएको छ–

शय्यासनस्थोऽथ पथि व्रजन् वा स्वस्थः परिक्षीणवितर्कजालः ।
संसारबीजक्षयमीक्षमाणः स्यान्नित्ययुक्तोऽमृतभोगभागी ॥

जुन योगी शय्या तथा आसनमा बस्दै वा बाटामा हिंड्दै अथवा एकान्तमा स्थित भएर हिंसादि वितर्करूप जाललाई नष्ट गर्दै ईश्वर-प्रणिधान गर्छ, त्यो संसारको बीज अविद्यादि क्लेशहरूको क्षयको अनुभव गर्दै नित्य परमात्मामा युक्त हुँदै अमृतको भोगको भागी हुन्छ, अर्थात् जीवन्मुक्तिको सुख प्राप्त गर्छ । सब नियमहरूमा ईश्वर-प्रणिधान श्रेष्ठ हो, तथा सब नियमहरूलाई ईश्वर-समर्पणरूपले गर्नुपर्छ ।

ब्रह्मचर्यमहिंसा च सत्यास्तेयापरिग्रहान् ।
सेवेत योगी निष्कामो योग्यतां मनसो नयन् ॥
स्वाध्यायशौचसन्तोषतपांसि नियतात्मवान् ।
कुर्वीत ब्रह्मणि तथा परस्मिन् प्रवणं मनः ॥

ब्रह्मचर्य, अहिंसा, सत्य, अस्तेय र अपरिग्रहको सेवन गरून् । जितेन्द्रिय शुद्धमना योगी स्वाध्याय, शौच, सन्तोष र तप परब्रह्ममा अर्पण गरून् ।

यम-नियमहरूको क्रियात्मक साधन– सबभन्दा पहिलो कुरा, जुन जिज्ञासुमा हुनुपर्छ, हो श्रद्धा । श्रद्धाविना कोही पनि साधन-जगत्मा प्रवेश पाउन सक्तैन । गुरु-शास्त्रादिका वाक्यहरूलाई तर्कद्वारा निश्चित गरेर हृदयमा राम्ररी धारण गर्नु **श्रद्धा** हो । श्रद्धा राख्दै सबभन्दा पहिले यमहरूमध्ये अहिंसालाई लिएर अभ्यास गर्नुपर्छ–

(१) अहिंसाव्रत धारण गर्ने र ग्रहण गर्ने प्रबल इच्छा मनुष्यको हृदयमा हुनुपर्छ ।

(२) उसले यस्तो ग्रन्थको अध्ययन गर्नुपर्छ जसमा अहिंसाको श्रेष्ठता देखाउँदै हिंसाको दोष देखाइएको होओस् ।

(३) अभ्यासी जहाँ रहन्छ, त्यहाँ ठूलठूला अक्षरले **अहिंसा परमो धर्मः** वा यस्तै अरू वाक्यहरूलाई अगाडि-पछाडि, यता-उति चारैतर्फ मोटो कागजमा लेखेर झुन्डचाइदिनुपर्छ, जसले गर्दा विनाइच्छा अनायास नै दृष्टि तिनमा परिरहोस् ।

(४) बिहान उठ्नेबित्तिकै ओछ्यान छाड्नुभन्दा अगाडि साधकले अहिंसा-पालनरूप व्रत धारण गर्दै आफ्नो प्रयत्न सफल होओस् भनी ईश्वरसँग प्रार्थना गर्नुपर्छ । उनले ठूलो स्वरमा तीनपटक यस्तो उच्चारण गर्नुपर्छ– "मैले आजदेखि

अहिंसा-पालन गर्ने व्रत लिएको छु, म कुनै पनि काम यस व्रतको विपरीत गर्नेछैनँ।" अरू वेला पनि दिनमा यस व्रतको स्मरण गर्नुपर्छ।

(५) राति सुत्दा फेरि त्यही वाक्य, त्यसको एक-एक शब्द राम्ररी ध्यानमा राख्दै ठूलो स्वरले उच्चारण गरेर ईश्वरसँग त्यसको पूर्तिको निम्ति प्रार्थना गर्दै सुत्नुपर्छ र सुत्ने समयको अन्तिम विचार यही नै हुनुपर्छ।

कम-से-कम एक महीनासम्म यस्तै गर्नुपर्छ। त्यसपछि यसका साथै सत्यलाई पनि मिलाएर दोस्रो पूरा महीना यी दुवैको पालन गर्ने चेष्टा यसै प्रकारले गर्नुपर्छ र यसपछि जो अहिंसापूरक वाक्य कोठामा टाँगिएका छन् तिनको स्थानमा पूर्ण यमहरू भएको सूत्र लेखेर झुन्डयाइदिनुपर्छ र दिनभरि यस कुरामा पूरा ध्यान राख्नुपर्छ– कुनै काम यस व्रतको विपरीत हुन नपाओस्। राति सुत्नुभन्दा अगाडि दिनभरिका कामको स्मरण गरी हेर्नुपर्छ - आफूबाट व्रतविरुद्ध कुनै कार्य भएको छ कि भनी। यदि कहिल्यै भूलले कुनै विपरीत कार्य हुन गयो भने त्यसको उसै रात प्रायश्चित्त गरिहाल्नुपर्छ (एक वा दुई दिनको उपवास वा एक हजारदेखि पाँच हजारसम्म प्रणवको मानसिक जप)। तेस्रो महीनामा अहिंसा आदिका साथ यस्तै प्रकारले पाँच यमहरूको पालन गर्नुपर्छ। यो यमहरूको प्रारम्भिक अभ्यास हो।

यसपछि नियमहरूको अभ्यास गर्नुपर्छ। यमहरूको अभ्यासमा तीन महीना बितेपछि यमवाला सूत्रका साथ नियमवाला सूत्रलाई पनि मिलाएर गर्ने किसिमले नियमहरूको अभ्यासमा तीन महीना बिताई चौथो मासको व्रतमा दुवै सूत्रहरूलाई मिलाएर सब पहिलेकै अनुसार अभ्यास दुवै सूत्रहरूको सम्बन्धमा गर्नुपर्छ। यस्तै प्रकारले छ महीनासम्म खूब राम्ररी अभ्यास गर्नुपर्छ। त्यसपछि सधैंको निम्ति यो कुरा ध्यानमा राख्नुपर्छ– यम र नियमहरूको विपरीत आचरण गर्नाले अभ्यासी कहिल्यै योगसाधनमा सफल हुन सक्तैन। त्यसो हुनाले यम-नियमहरूलाई सधैं ध्यानमा राखेर अगाडि बढ्नुपर्छ। यम-नियमहरूको अभ्यासको साथै ध्यानोपयोगी आसनको पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ। आसन आफ्नो शरीर र स्वास्थ्यको विचार गर्दै आफैले छान्नुपर्छ। सोही छानिएको आसनमा बसेर हलचल नगरी शरीरको त्यसै स्थितिमा सकेसम्म जति बेर बस्न सकिन्छ बस्ने। बस्न सकिएन भने सो आसन भङ्ग गरी कुनै प्रकारले २-४ मिनेट आराम गरेर पूर्ववत् उसै आसनमा बस्नुपर्छ। कम-से-कम २-३ घण्टासम्म यही अभ्यास गर्दै विचार गर्नुपर्छ– यति समयमा कतिपटक आसनभङ्ग गर्नुपर्‍यो। दोस्रो दिन पनि

इच्छा र प्रयत्न गर– यसभन्दा कम पटक आसनभङ्ग होओस्। यस्तै प्रकारले उत्तरोत्तर आसनभङ्ग गर्ने मात्रा कम गर्दै दुई या तीन घण्टामा एकपटक पनि आसनभङ्ग गर्न नपर्ने स्थितिसम्म पुग । यो अभ्यास कम-से-कम ३ घण्टा ३६ मिनेटसम्म गर्नुपर्छ। तब प्राणायामतर्फ अघि बढ्न सकिन्छ। यो आसनको पूर्वाङ्गसिद्धि हो। यसपछि स्थूल शरीरको संयम गरेपछि त्यो आसन नबिगारी सुत्न सक्ने हुनु पूर्ण आसनसिद्धि हो।

आसन योगको तेस्रो अङ्ग हो । **योगसूत्रमा स्थिरसुखमासनम्** (२।४६) भनिएको छ, अर्थात् जुन स्थिर र सुखदायी हुन्छ, त्यो **आसन** हो । जुन तरीकाले स्थिरतापूर्वक नहल्लिईकन सुखपूर्वक कुनै प्रकारको कष्ट नहुने गरी दीर्घकालसम्म बस्न सकिन्छ त्यो नै **आसन** हो। हठयोगमा अनेक प्रकारका आसन छन्, जुन शरीरलाई स्वस्थ, हलुको र योगसाधनको योग्य बनाउन सहायक हुन्छन् । यसप्रकार आसनहरूको उपयोग शरीरलाई सुन्दर, स्वस्थ र लचकदार बनाउन र दीर्घकालसम्म ध्यानमा बस्न योग्य बनाउनको निम्ति हुन्छ। तीमध्ये पहिले स्वास्थ्यसुधारको निम्ति आसनहरूको उपयोगको विषयमा विचार गरिन्छ–

स्वास्थ्यसुधारको निम्ति पहिले सामान्य शरीर-विज्ञानको विषयमा केही जान्नु आवश्यक छ। हाम्रो शरीर अनेक धातुहरूले बनेको छ; जस्तै– रस, रक्त, हाड, मासु, स्नायु, मेद, वीर्य आदि । यिनमा सन्तुलन कायम रहनुपर्छ, यिनको सन्तुलन नै स्वास्थ्य हो । महर्षि सुश्रुतले भन्नुभएको छ– जसको वात-पित्त-कफ आदि त्रिदोष, जठराग्नि र धातुहरू सन्तुलित छन् र मल-विसर्जन-क्रिया ठीक छ, जसका आत्मा, इन्द्रियहरू र मन प्रसन्न रहन्छन्, त्यही स्वस्थ हो ।

संक्षेपमा स्वास्थ्यको निमित्त दुई आधारभूत कुराहरू जरूरी छन् । पहिलो हो– व्यक्तिको पाचनशक्ति पूरा तवरले ठीक रहोस् र अर्को हो– उसको मल-मूत्र पूरा र नियमित किसिमले शरीरबाट बाहिर निस्कँदै गरोस् । पाचनशक्ति ठीक हुनुको अभिप्राय हो– व्यक्ति जे-जति खान्छ त्यो पूरा पचेर शरीरमा लागोस् अर्थात् खाएको पदार्थ आङमा लागोस् र शरीरलाई पोषण र शक्ति मिलोस्। मल-मूत्र शरीरका बेकम्मा फोहर चीज हुन्, जसमा विकृत पदार्थ भरिएको हुन्छ। त्यसैले मल-मूत्र-विसर्जन ठीक किसिमले हुनु आवश्यक छ। यो फोहर निक्लँदै गरेमा नै शरीर शुद्ध, स्वस्थ र स्वच्छ रहन सक्छ। प्रायः ९० प्रतिशत रोग पेटको खराबीले हुन्छन् । कब्जियत रोगहरूको मूल हो ।

अलिकता विचार गरेर हेर्नुहोस्– यदि तपाइँ व्यापारी हुनुहुन्छ भने व्यापारको सम्बन्धमा पूरा जानकारी प्राप्त गर्ने चेष्टा गर्नुहुन्छ; जस्तै– कुन माल कहाँबाट आउँछ ? कहाँ सस्तो पर्छ ? बजार भाउ के छ ? र तपाइँ कसरी ज्यादा-भन्दा ज्यादा लाभ उठाउन सक्नुहुन्छ ? प्रत्येक इलमको व्यक्ति आफ्नो इलमको गहिराइ र सूक्ष्मताहरूको पूरा-पूरा ज्ञान प्राप्त गर्न चाहन्छ, त्यो मजदूर, वकील, क्लर्क, राजनीतिज्ञ, मिस्त्री वा इन्जिनियर नै किन नहोओस् । तर के यो आश्चर्यको कुरा होइन कि हामी आफ्नो शरीरबारे केही पनि जान्दैनौं । हाम्रो शरीरबारे यस्तो अज्ञानले गर्दा हामी धेरै पटक रोगी भएका छौं । त्यसकारण हामीले शरीरको विषयमा मुख्य र मोटामोटी कुराहरू जान्नु अत्यावश्यक छ ।

पूरा शरीरलाई हामी एउटा फ्याक्टरी वा कारखाना मान्न सक्छौं, जसमा धेरै अलग-अलग विभागहरू छन्; र प्रत्येक विभागको सहयोगबाट शरीरको पूरा फ्याक्टरी चल्दछ । शरीरमा यी विभागहरूलाई संस्थान भन्दछन्; जस्तै पाचक-संस्थान, श्वास-प्रश्वास-संस्थान, रक्त-सञ्चालन-संस्थान, स्नायु-संस्थान, विसर्जन-संस्थान, उत्पादक-संस्थान, पेशी-संस्थान आदि । यी संस्थानहरूको कार्य-प्रणाली संक्षेपमा यस प्रकारको छ–

पाचक-संस्थान– पाचक-संस्थानको आरम्भ मुखबाट नै हुन्छ । यस संस्थानमा आमाशय, सानो आन्द्रो, ठूलो आन्द्रो, यकृत् र अग्न्याशय (प्याङ्क्रियाज) सामेल छन् । दाँतद्वारा चपाइएको भोजन मुखभित्र नै मसिन्याइन्छ र मुखको राल-ग्रन्थिहरूले त्यसमा राल मिसाइदिएर त्यसलाई तुरुन्त नै झोल बनाइदिन्छन् । भोजन जति बढ्ता चपाइन्छ, त्यो त्यति नै मसिनो भई सुपाच्य हुन जान्छ । त्यसकारण भोजन धेरै बेर चपाउनुपर्छ, किनभने दाँतभन्दा अगाडि बढेपछि भोजन चपाउने काम अरू कुनै अङ्गले गर्दैन । मुखबाट तलतिर झरेपछि भोजन आमाशय-(पेट)-मा पुग्छ र आमाशयले त्यसमा आफ्नो पाचकरस (Gastric juice) मिलाएर आफ्नो पेशीक्रियाद्वारा त्यसलाई खूब मथीपाचनको एक खास दर्जामा पुऱ्याइदिन्छ र अलि-अलि गरेर त्यसलाई अगाडि धकेल्दै गर्छ । अगाडि गएपछि त्यसमा यकृत्बाट पित्त र अग्न्याशयबाट अग्निरस (Insulin) मिल्न आउँछ र यी दुवै रसहरूद्वारा भोजनको रूप एकदमै बदलिन्छ, अर्थात् त्यो पदार्थ शरीरद्वारा ग्रहण गर्न अथवा शोषण गर्न योग्य हुन जान्छ । यसपछि जसै-जसै भोजन आन्द्राहरूमा अगाडि

बढ्दै जान्छ, आन्द्राहरूको विशिष्ट कोष्ठले भोजनका सारा पोषक तत्त्वहरूलाई शोषण गरी-गरीकन रक्तमा मिसाउँदै जान्छ । साना आन्द्राहरूमा करीब-करीब भोजनको सारा पोषक तत्त्वको शोषण गरिन्छ र बाँकी बचेको काम नलाग्ने भाग अगाडि ठूलो आन्द्रामा धकेलिन्छ । ठूलो आन्द्राले जलीय अंशलाई अझ शोषण गर्छ र फेरि त्यसलाई सारेर मलाशयमा पठाइदिन्छ, जो दिनमा एक-दुईपटक मलको रूपमा बाहिर निस्कन्छ । हाम्रा आन्द्राहरूमा हरसमय एक स्वाभाविक गति भइरहन्छ, अर्थात कुनै कीरा भुइँमा चलमलाइरहेजस्तै ती चलिरहन्छन् । यस स्वाभाविक गतिद्वारा नै भोजन आन्द्रा-हरूमा अगाडि बढ्दै जान्छ ।

विसर्जन-संस्थान– विसर्जन-संस्थानको अर्थ हुन्छ शरीरको फोहर-मैला (विजातीय द्रव्यहरू) बाहिर निकाल्ने विभाग । यस विभागका अङ्ग पाचक-संस्थानको जस्तो एकै स्थानमा हुँदैनन् । ठोस, जलीय (तरल) र ग्यास (वायु)–यी तीन रूप पदार्थका हुन्छन् । शरीरका फोहर पदार्थ पनि यिनै तीन रूपमा बाहिर निस्कन्छन् । ठूलो आन्द्राबाट मलको रूपमा ठोस पदार्थ निस्कन्छ, जलीय रूपमा मिर्गौलाबाट मूत्र र त्वचाबाट पसीना निक्लन्छ । ग्यासको रूपमा फोक्सोले फोहर हावा बाहिर फ्याँक्छ । शरीरको निम्ति बेकार भोजनको भाग मलको रूपमा शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ, जसबाट पोषक तत्त्व सोसेर लिइएको हुन्छ । मलको रङ्ग केही खैरोजस्तो र गाढा पहेंलोपन भएजस्तो हुन्छ । स्वस्थ शौच कोमल र कसिएको हुन्छ । यदि त्यो पातलो भयो भने भोजन पूरा-पूरा पचेन भन्ठान्नू र त्यसको विपरीत यदि मल गोटा परेर निस्कन्छ भने कब्जियत भएको भन्ठान्नू ।

मिर्गौला (वृक्क) दुई हुन्छन् र आन्द्रामुनि ढाडको हाडको दायाँ-बायाँ एक-एक मिर्गौला लागेको हुन्छ । यिनको आकृति सिमीको गेडाजस्तो हुन्छ । मिर्गौलाको काम ठीक चलनीको जस्तो हुन्छ । यसले रगतबाट मूत्र छान्दछ । पिसाबमा कैयौं किसिमका नूनको रूपमा फोहर पदार्थ घोलिएका हुन्छन् । त्वचाको काम पनि धेरैजसो मिर्गौलाको जस्तो नै हो । कैयौं वैज्ञानिकहरूले त त्वचालाई तेस्रो मिर्गौला पनि भनेका छन् । पसीनासँग उत्ति नै विषालु नून शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ, जति मिर्गौलाबाट । शायद तपाईंलाई यो कुरा सुनेर आश्चर्य होला कि पसीना हरबखत शरीरबाट निस्किरहन्छ, तर वायुद्वारा सुक्दै पनि जान्छ । जब यो ज्यादा मात्रामा निक्लन्छ र वायुद्वारा छिटो सुक्न पाउँदैन, तब त्यो साना-ठूला थोपाका रूपमा छालामा देखिन्छन् । वास्तवमा हामी यसै अवस्थामा नै पसीना आयो भन्ठान्दछौं । एक दिनमा

मनुष्यको शरीरबाट प्राय: एक गिलास पसीना निक्लन्छ । यति त साधारण अवस्थामा हो, जब कि मनुष्य कुनै श्रम गर्दैन या गर्मीमा हिंड्दैन । जब हामी घाममा हिंड्छौं वा मिहिनेतको कुनै काम गर्छौं वा गरम देशमा पुग्छौं, तब यसको मात्रा कैयौं गुना बढी हुन सक्छ । पसीनासँग शरीरको फाल्तु गर्मी पनि बाहिर निस्कन्छ, यदि यो गर्मी र पसीना छालाबाट निस्कन छाडचो भने मानिस गर्मीको तातो र विषालु पदार्थद्वारा मर्दछ । त्यसकारण चर्को ज्वर तथा अन्य अनेक रोगहरूमा धेरै पानी खुवाइन्छ, जसबाट विषालु पदार्थ घोलिई-घोलिईकन मूत्र र पसीनाको रूपमा शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ; त्यसैले नै पसीना निकाल्ने औषधि दिइन्छ ।

श्वास-प्रश्वास हुँदा हामी जुन वायु नाक वा मुखबाट बाहिर फ्याँक्छौं, त्यो दूषित वायु हो, जसलाई कार्बन-डाइ-अक्साइड भन्दछन् । ग्यास रूपमा विषालु पदार्थ यसप्रकार शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ । वास्तवमा श्वास-प्रश्वासद्वारा सबभन्दा धेरै विषालु पदार्थ बाहिर जान्छ; किनभने जन्मदेखि लिएर मृत्युपर्यन्त श्वास प्रतिक्षण चलिरहन्छ । यस क्रियामा हाम्रो कुनै नियन्त्रण छैन । यो अनैच्छिक रूपमा हुने क्रिया हो ।

श्वास-प्रश्वास-संस्थान– श्वास-प्रश्वास फोक्सोमा हुन्छ । हाम्रो छातीमा करङहरूमुनि दुई फोक्सोहरू हुन्छन्– एक दाहिनेतर्फ र अर्को बायाँतर्फ । बाहिर निस्कने प्रश्वासमा हामी अशुद्ध वायु बाहिर फ्याँक्छौं र भित्र जाने श्वासबाट शुद्ध वायु अथवा अक्सिजन फोक्सोभित्र पुग्छ र रक्तसँग मिलेर प्रतिक्षण हाम्रो रगत ताजा र शुद्ध बन्दै जान्छ । अक्सिजनको अभावमा मानिस तुरुन्त मरिहाल्छ । रक्तशुद्धिको यो क्रिया हरदम हाम्रो शरीरमा चलिरहन्छ । हाम्रो हृदयले पनि यसमा एक खास भाग लिन्छ। उसले फोहर रगत फोक्सोमा शुद्ध गर्न पठाउँछ र शुद्ध रगत शरीरमा फिंजाइदिन्छ । हाम्रो सम्पूर्ण रगतको चौथाइ भाग हरसमय फोक्सोमा शुद्ध हुनलाई रहिरहन्छ । वायु आउन जानको निमित्त फोक्सोमा असङ्ख्य साना-साना प्वाल हुन्छन् र फोक्सोहरूमा फैलने र खुम्चने शक्ति प्रशस्त हुन्छ । फोक्सोहरूको आकृति स्पन्ज जस्तो हुन्छ ।

रक्त-सञ्चालन-संस्थान– हाम्रो सम्पूर्ण शरीर सूक्ष्म कोष्ठ-(Cells)-को समूहले बनेको छ र यी कोष्ठ भिन्न-भिन्न जातिका हुन्छन्; जस्तै– हाडहरूलाई बनाउने कोष्ठ, मांसको कोष्ठ, दिमागको कोष्ठ, आन्द्राहरूको कोष्ठ, स्नायुहरूको

कोष्ठ । यस किसिमले हाम्रो शरीरमा अनेक प्रकारका कोष्ठहरू छन् । तर प्रत्येक सूक्ष्मभन्दा सूक्ष्म कोष्ठसम्म रगत पुऱ्याउनु यस संस्थानको काम हो । हाम्रो हृदय झट्काका साथ शुद्ध रक्तलाई शरीरमा पुऱ्याउन पहिले त्यसलाई मोटा-मोटा नली-हरूमा धकेल्छ । यी नलीहरू धमनी भनिन्छन् । यहाँबाट अघि बढेर यिनका ज्यादै मसीना शाखा-प्रशाखाहरूको जाल शरीरभर फैलेको छ । अन्तमा त यी शाखाहरू रौंसमान मसिना हुन पुग्छन् । रक्तको अक्सिजन सामाप्त भएपछि त्यसमा कार्बन-डाइ-अक्साइड घुस्छ र रगत अन्य मसीना शाखाद्वारा फर्कन्छ । यस शाखालाई शिरा भन्छन् । क्रमशः यी शिराहरू मोटा हुँदै जान्छन् र फोहर रगतलाई फर्काएर हृदयसम्म पुऱ्याइदिन्छन्, जहाँबाट हृदयले शुद्ध गर्न फोक्सोमा पठाइदिन्छ ।

पेशीसंस्थान र स्नायुसंस्थान– वास्तवमा पेशी-संस्थान र स्नायुसंस्थान अलग-अलग विभाग हुन्, तर यी दुवै विभागहरूको काम एक-अर्कामा यति निर्भर हुन्छ कि एक-अर्काबाट छुट्टिने कुरा सोच्न पनि सकिन्न र सामान्य व्यक्तिको निमित्त दुइटै-लाई भिन्न-भिन्नै ठान्न कठिन पर्छ । पेशीहरूलाई सामान्य बोलीमा मांसपेशी पनि भन्दछन् । पेशीहरू ज्यादै सूक्ष्म मांसतन्तुहरूले बनेका हुन्छन् र हाम्रो शरीरमा जम्मा छ सय उनन्चालीस पेशीहरू हुन्छन्, जुन शरीरभरि फैलेका छन् । स्नायुहरूलाई नसा पनि भन्छन् । स्नायु ठोस र सेता हुन्छन् । ठूला-ठूला स्नायु त सूतका डोरीजस्तै मोटा पनि हुन्छन् । तर जति-जति यी शाखा-प्रशाखाहरूमा विभक्त हुँदै जान्छन्, त्यति-त्यति यिनीहरूको मोटाइ घट्दै जान्छ । शरीरमा अनेक स्थानका स्नायु रुवाभन्दा पनि मसिना हुन्छन् । स्नायुहरूको उद्गमको मुख्य स्थान मस्तिष्क र मेरुदण्ड हुन् । बाह्र जोडा स्नायु मस्तिष्कबाट निस्कन्छन् र एकतीस जोडा स्नायु डँडाल्नुका हाडबाट ।

पेशीहरू र स्नायुहरूका कामबारे संक्षेपमा यसरी बुझ्नुपऱ्यो– हाम्रा ज्ञानेन्द्रियहरू र कर्मेन्द्रियहरू पेशीहरू र स्नायुहरूद्वारा नै सारा काम गर्दछन् । मोटा-मोटी रूपमा जोर्नीको कामलाई नै लिऔं । कुहिनो, घुँडा, काँध, नाडी आदिका जोर्नी-हरूको काम स्नायु र पेशीहरूद्वारा नै हुन्छ । जसरी ढोकाका खापाहरूलाई खोल्ने र बन्द गर्ने गरिन्छ, त्यसरी नै हामी आफ्ना जोर्नीहरूलाई मोड्ने, सोझ्याउने र घुमाउने गर्छौं । खापाहरूको यो काम कब्जाको आधारमा हुन्छ र जोर्नीहरूमा पेशीहरूद्वारा हुन्छ । तर खापाहरू स्वयं त लाग्नु, खोलिनु गर्दैनन्, त्यसलाई हामीले हातले खोल्नु र

लाउनुपर्छ। यस्तै प्रकार पेशीहरू स्वयं मोडिने र सोझिने गर्दैनन्, यो काम उनीहरूबाट स्नायुले गराउँछ। त्यसकारण भन्न सकिन्छ– स्नायु प्रेरक हुन् र पेशीहरू माध्यम। हाम्रो शरीरका सारा काम– उठ्नु, बस्नु, पल्टनु, दौड्नु, खानु, पिउनु, लेख्नु, काम गर्नु, हाँस्नु, रुनु, गाउनु, श्वास लिनु आदि सबै कुरा पेशीहरू र स्नायुहरूको संयुक्त क्रियाबाट हुन्छ। हाम्रो शरीरका पेशीहरू र स्नायुहरू दुई प्रकारका छन्– ऐच्छिक र अनैच्छिक। ऐच्छिक ती हुन्, जसबाट हामी इच्छानुसार काम लिन सक्छौं। जस्तै– बस्दाबस्दै इच्छा भयो भने हात दोब्र्याउने, यस क्रियामा हामीले इच्छानुसार हातका स्नायु र पेशीहरूबाट काम लियौं। यस्तै प्रकारले आँखा खोल्नु, बन्द गर्नु, हिंड्नु, डुल्नु, पल्टनु, बस्नु, हल्लनु आदि क्रियाहरूमा हामी उनीहरूबाट इच्छानुसार काम लिन्छौं। तर हाम्रा शरीरका भित्री स्नायु र पेशीहरू हाम्रो इच्छाको अधीन छैनन्। कदाचित् हामीलाई शरीरभित्र स्नायु र पेशीहरू पनि काम गर्छन् भन्ने अनुभव पनि हुँदैन। तर हृदयका ढुकढुकी, फोक्सोद्वारा श्वास-प्रश्वास, आन्द्राका क्रिया आदि शरीरका भित्री सम्पूर्ण क्रियाहरू यी पेशीहरू र स्नायुहरूबाट नै हुन्छन्। त्यहाँ हामी न मुटुको ढुकढुकी रोक्न सक्छौं, न त आन्द्राका क्रिया। यिनीहरूको शासन परोक्ष रूपले हाम्रो मस्तिष्कद्वारा चलाइन्छ। शरीरभित्र हुने प्रायः समस्त क्रियाहरू अनैच्छिक पेशीहरू र स्नायुहरूद्वारा नै सम्पन्न हुन्छन्। स्नायुहरूको काम केवल सञ्चालन-प्रेरणा दिनु मात्र होइन, अपितु यी सन्देशवाहक पनि हुन्। जस्तो– मानौं, तपाईं नजानीकन नै आगोमा हात राख्नुहुन्छ, तर तत्काले हात पछिल्तिर तान्नुहुन्छ। यस्तो किन हुन्छ ? शायद तपाईंले कहिल्यै विचार गर्नुभएको छैन होला। आगामा हात पर्नेबित्तिकै पोल्दो स्पर्शको खबर सन्देशवाहक स्नायुहरूको तन्तुहरू मस्तिष्कमा तुरुन्त पुर्‍याइदिन्छन् र मस्तिष्क क्रियाशील तन्तुहरूलाई हात हटाउन आदेश दिन्छ। फलतः क्रियाशील तन्तु पेशीहरूलाई हात तान्न प्रेरित गर्छन् र हात त्यहाँबाट हट्छ। तर यी सब काम पलभरमा भइहाल्छ। यसको कारण हो– स्नायुतन्तुहरूको संवाद-वहन-शक्ति बडो छिटो-छरितो हुन्छ। संवादको यो तन्तु १४० फुट प्रतिसेकेन्डको गतिले जान्छ र उता मस्तिष्कको आज्ञा ११० फुट प्रतिसेकेण्डको गतिले आउँछ। यसको अतिरिक्त सोच्ने, विचार्ने, हाँस्ने, रुने, शोक या प्रसन्नता अनुभव गर्ने काम मस्तिष्क गर्छ, तर मस्तिष्कसम्म कुनै पनि दृश्य, कुराकानी अथवा स्पर्शको संवाद स्नायुतन्तु नै पुर्‍याउँछ।

अस्थिसंस्थान– अस्थिसंस्थानको अभिप्राय हो हाम्रो शरीरका हाडहरूको विभाग । हाडहरूले हाम्रो शरीरको ढाँचा बनाउँछ । आजकाल नयाँ ढङ्गले बनाइने घरहरूमा तपाईंले देख्नुभएको होला-- पहिले फलामे तार र डन्डी आदिद्वारा घरको ढाँचा तयार गरिन्छ र फेरि त्यसमाथि ईंट, चून,सिमेन्ट आदि उपयोगमा ल्याई घर तयार पार्छन् । त्यसै प्रकारले हाडहरू हाम्रो शरीरको ढाँचा बनाउँछन् । हाड-हरूको काम हो-- शरीररूप घरलाई कडा र बलियो तुल्याउनु । धेरै कमलो अङ्गको निम्ति प्रकृतिले शरीरमा हाडहरूको सन्दूक र पिंजरा बनाइराखेको छ। हाम्रो शरीरको प्रधान अङ्ग मस्तिष्क (दिमाग) यसै तरहले हाडहरूको एक बट्टामा सुरक्षित छ । यस बट्टालाई हामी खोपडी भन्छौं। कपालका हाडहरू शरीरका सबै हाडहरूभन्दा ज्यादा मजबूत हुन्छन् । फोक्सो र हृदयको निमित्त हाम्रा करङ्हरूको पिंजरा बनेको छ। यी करङ्हरू पछिल्तिरबाट डँडाल्नोको हाडसँग जोडिएका छन् । यसो त सबै हाडहरू आफ्ना-आफ्ना स्थानमा उपयोगी र महत्त्वपूर्ण छन्, तर डँडाल्नोको हाडले एउटा विशेष महत्त्व राख्छ । यो हाड कुनै एउटा हाड होइन, यो त ३३ वटा साना-साना हाडका टुक्राहरूबाट बनेको एक बलियो सिक्रीजस्तो हुन्छ । यसैलाई मेरुदण्ड पनि भन्छन् । मेरुदण्डका यी ३३ हाडहरूलाई कशेरुका भन्छन् । मेरुदण्डको निर्माण प्रकृतिले केही यस्तो विशेषता र कालिगडीसाथ गरेको छ कि हामी यी कशेरुकाहरूको आडमा आफ्ना शिर, कम्मर र पूरा धडलाई दायाँ-बायाँ र अगाडि-पछाडि घुमाउन फिराउन सक्छौं । विशेष अभ्यास गरेपछि त मानिस बेतजस्तै मेरुदण्डलाई अगाडि-पछाडि मोड्न सक्छन् । कशेरुकाहरू मेरुदण्डमा जन्जीरको कडीसमान हुन् । सबभन्दा मास्तिरको कशेरुका-को नाउँ एटलस हो। यसमा शिर राखिएको हुन्छ। एटलसको मुन्तिर धुरी कशेरुका (Axis) छ। यसमाथि हामी शिरलाई यताउति घुमाउँछौं । बन्धन (Ligaments) कशेरुकाहरूलाई आफ्नो स्थानमा राख्दछ, तर तिनको घुमाइमा कुनै बाधा पर्दैन । हाडहरूद्वारा बनेको छ तापनि कुनै हानि नहुने गरी हामी मेरुदण्डलाई बेतजस्तै अगाडि-पछाडि मोड्न सक्छौं ।

नलिका-विहीन ग्रन्थिहरू- (Endocrine glands) **-को विभाग–** यी ग्रन्थिहरू शरीरको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण विभागमा पर्छन् तथा यिनको काम पनि शरीरमा उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ । करीब-करीब ४० वर्षअघि नै त वैज्ञानिकहरूले यी ग्रन्थिहरूको पत्ता लगाउन सके । सन् १९२० मा डा. स्टीनाकले यी ग्रन्थिहरूको

सम्बन्धमा आफ्ना खोजीहरू प्रकाशित गरेका थिए । यी खोजीहरूले मानव-शरीरको अध्ययनमा एक नयाँ अध्याय जोडिदियो ।

यिनलाई नलिका-विहीन ग्रन्थिहरू यस कारणले भन्छन् कि यिनबाट जुन रस निस्कन्छ, ती कुनै नलिकाद्वारा कुनै अङ्गविशेषमा पुऱ्याइँदैनन्, बरु यिनको रस स्वयं नै चुही-चुहीकन रक्तमा मिल्दै गर्छन्। अहिलेसम्म जति ग्रन्थिहरू प्रकाशमा आइसकेका छन्, तिनको नाउँ यसप्रकार छ – पिट्यूटरी, थायरायड, परा-थायरायड, प्याङ्क्रियाज, गोनाड्स, थायमस र एड्रेवल्स ।

हाम्रो शरीरको वृद्धि, जवानी, बुढचाइँ, हाम्रो कामशक्ति, उत्पादन-शक्ति आदिमा यी ग्रन्थिहरूको ठूलो महत्त्व छ। पुरुष युवा हुँदा उसको स्वर धोद्रो हुनु, दाह्री-जुँगा उम्रनु र छातीमा रौं आउनु प्रकृतिमा रसिकता चढ्नु र स्त्रीहरूप्रति आकर्षण हुनु यिनै ग्रन्थिहरूले गर्दा हुन्छन्। यसरी नै जब कन्याहरू जवान हुन थाल्छन्, तब उनमा स्तन उठ्नु, नितम्ब भारी हुनु, मासिक धर्म हुनु, वाणीमा स्त्रियोचित लय, मुहारमा आकर्षण, स्वभावमा लज्जा तथा स्त्रियोचित कोमलता र गर्भधारणको शक्ति यिनै ग्रन्थिहरूले उत्पन्न गराउँछन् ।

तपाईंले यस्ता मानिस शायद देख्नुभयो होला जो युवावस्थामा नै बुढ्याइँको लक्षणले युक्त भएका हुन्छन् । तिनको शारीरिक स्वास्थ्य पूर्ण रूपले भरिएको हुँदैन, मुखमा चाउरी परेको हुन्छ। तिनमा उत्साह र यौवनको कमी हुन्छ। तिनीहरू उत्साहहीन र मुर्दादिल हुन्छन् । तिनको कामशक्ति बहुतै क्षीण हुन्छ । यस्तो अवस्था तिनको हुन्छ, जसका नलिका-विहीन ग्रन्थिहरू निष्क्रिय हुन्छन् वा पूर्ण रूपले क्रियाशील हुन पाउँदैनन् । यसको विपरीत धेरैजसो यस्ता व्यक्तिहरू पनि देखिएका छन्, जो वृद्धावस्थामा पनि बडो कर्मठ र उत्साहपूर्ण हुन्छन्, वृद्धावस्थामा पनि युवकहरूको जस्तो शारीरिक श्रम गर्न सक्छन्, राम्ररी सोचविचार गर्न सक्छन् । तिनमा उत्साह र स्फूर्तिको कुनै कमी हुँदैन । तथा उनीहरू लामो आयु सम्म पनि स्वस्थ र बलिष्ठ भइरहन्छन् । यी सबको रहस्य पनि यिनै नलिका-विहीन ग्रन्थिहरू नै हुन् । जसका यी ग्रन्थिहरू वृद्धावस्थासम्म पनि स्वस्थ भएर नियमित रूपले आफ्नो रस बगाउँदै रहन्छन्, ती बुढ्याइँमा पनि स्वस्थ रहन्छन् ।

यति मात्र होइन, हाम्रो शरीरको वृद्धि, लम्बाइ, चौडाइ, मोटाइ, हाम्रा भावनाहरू– क्रोध, साहस, भय उपस्थित भएमा त्यसमा स्थिर रहने क्षमता, निश्चय

गर्ने शक्ति तथा भावनाहरू पनि थोर-बहुत यिनै ग्रन्थिहरूको क्रियाशीलतामा निर्भर हुन्छ । संक्षेपमा एक प्रकारले हाम्रो व्यक्तित्व नै यी ग्रन्थिहरूद्वारा प्रभावित हुन्छ । अब त वैज्ञानिकहरू यी ग्रन्थिहरूलाई क्रियाशील बनाइराखेर मनुष्यलाई बूढो हुनै नदिने खोजीमा लागेका छन् ।

यस सारा ब्रह्माण्डमा महातेजस्वी सूर्यदेखि लिएर सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्म परमाणुसम्म कुनै एक निर्धारित नियमले बाँधिएका छन् । सबै स्थानमा एक निश्चित निर्धारित क्रम र नियम छ । सूर्य नित्य आफ्नो काम नियमित रूपले गर्छन्, अर्थात् ठीक समयमा उदाउँछन् र ठीक समयमा अस्ताउँछन् । अरू ग्रह र नक्षत्र पनि एउटा निर्धारित क्रम र नियमानुसार घुमिरहन्छन् । सबै विज्ञान र शास्त्र नियमको आधारमा बनेका छन् । भौतिकशास्त्र, रसायन-शास्त्र, ज्योतिषशास्त्र, भूगोल, खगोल र गणित सबै नियमबद्ध छन् । यसरी नै स्वास्थ्य र शरीरको निमित्त पनि केही नियम छन्, यिनैद्वारा शरीर स्वस्थ र नीरोग रहन्छ । तर यस महान् ब्रह्माण्डमा मानिस नै एक यस्तो प्राणी हो, जो नियमहरू र क्रमहरू तोड्छ र मनमानी गर्छ । ऊ जानी-बुझीकन स्वास्थ्यका नियमहरूको अवहेलना गर्छ । प्रकृतिका नियमहरूको उल्लङ्घन गर्छ तथा क्रमभङ्ग गर्छ र यसरी स्वयं नै रोगहरू-लाई बोलाउँछ र फेरि रोगी भएपछि आश्चर्य मान्छ, रोगको पीडाले दुःखित हुन्छ र छटपटाउँछ, तर ऊ आफ्नो नियमोल्लङ्घनको भूल देख्दैन । त्यससमय उसको स्वतन्त्र-ताको अभिमान चूर भएर ऊ एक दीन-दुर्बल प्राणीको अभिनय गर्न लाग्छ ।

तब फेरि स्वास्थ्य कसरी ठीक राख्ने र रोगबाट कसरी बच्ने ? यसमा मुख्य कुरा यो छ— हाम्रो शरीर यति सजग र सचेत हुनुपर्‍यो कि त्यसले आफूभित्र भएको फोहर-मैला तत्परतासँग बाहिर फ्याँक्दै गरोस् । यो फोहर-मैला अर्थात् शरीरको मल नै रोगहरूको मूल हो । जुन घरको नित्य सफाइ भइरहन्छ, निश्चय नै त्यो घर धेरै दिनसम्म टिक्छ, त्यसको वायु पनि शुद्ध हुन्छ, त्यसमा बस्न सबै मन पराउँछन् । जुन घरको सफाइ हुँदैन, त्यसमा फोहर भरिन्छ, कुना-काप्ची र भित्ताहरूमा माकुराको जा-लोले जेलेको हुन्छ, भित्ताको प्लास्टर झर्न थालेको हुन्छ, छाना चुहुन थाल्छ, भुइँको प्लास्टर उप्कन्छ र भित्ताहरू भत्कन थाल्छन् ।

करीब-करीब यही कुरा हाम्रो शरीरको विषयमा पनि लागू हुन्छ । हाम्रो शरीरको मल-विसर्जन-संस्थान ठीक रहनुपर्छ, जसले गर्दा सफाइ ठीक तरीकाले चलिरहोस् । तर यो सफाइको यो विभाग ठीक राख्न पहिले हाम्रो पाचन-विभाग ठीक

हुनुपर्छ । वास्तवमा शरीरका सारा विभाग या संस्थान एक-अर्कामाथि यति निर्भर छन् कि सबै ठीक अवस्थामा रहेमा मात्र शरीरको गाडी चल्दछ। यी सबै संस्थानहरूलाई ठीक, सजग र सचेत राख्ने सबभन्दा सरल र उत्तम उपाय हो– व्यायाम । व्यायामको चर्चा आज कुनै नयाँ चर्चा होइन । व्यायामको महत्त्वलाई प्रायः सबै जना स्वीकार गर्दछन्, तर यहाँ व्यायामको अभिप्राय योगासन हो । आसनहरूका अन्य व्यायामहरूको अपेक्षा आफ्ना केही बेग्लै उपयोगिताहरू र विशेषताहरू छन् । यहाँ, सम्भव छ, तपाईं भन्नुहोला– आसनहरूको अपेक्षा केही अरू सरल स्वास्थ्यसम्बन्धी सावधानीहरू हुन सक्छन्, जसको बलद्वारा स्वास्थ्यको रक्षा गर्न सकियोस् । जस्तै– प्रातःकालमा उठ्नु, घुम्नु र विशेष गरेर खान-पानसम्बन्धी सावधानी लिनु व्यायामको अपेक्षा धेरै कम झन्झटको काम हो । तर यी सब सावधानी र नियमहरूको पालन समाजमा बसेर गर्नु असम्भवजस्तो हुन्छ । अरू नियमहरू र सावधानीहरूको कुरा पनि यस्तै हो । त्यसकारण समय र समाजको वातावरणलाई ध्यानमा राख्दा यही उचित लाग्छ– हाम्रो आफ्नो शरीरमा नै नित्य हुने यी साना-तिना स्वास्थ्यसम्बन्धी असावधानीहरूलाई सुधार्ने पर्याप्त क्षमता होओस् । यो क्षमता आसनहरूको व्यायामबाट नै प्राप्त हुन सक्छ । यहाँ यो पनि प्रश्न हुन सक्छ– व्यायामहरूमा योगासन नै किन राम्रो हो ? व्यायामको विषयमा केही मानिस यस्तो पनि सम्झन्छन्– व्यायामको उद्देश्य शरीरमा बल बढाउनु अथवा पहलमान बन्नु हो । धेरै अंशसम्म उनले यस्तो ठान्नु ठीक पनि हो । योगासनहरूको अतिरिक्त जति पनि व्यायाम छन्, ती प्रायः बलवर्धनकै निम्ति गरिन्छन् । तर मेरो अभिप्राय यहाँ स्वास्थ्यसुधार र आरोग्यसँग सम्बद्ध छ र यो उद्देश्य योगासनले नै पूरा गर्छ । त्यसकारण योगासनहरू र अन्य व्यायामहरूमा आधारभूत अन्तर के छ ? यो राम्ररी बुझ्नुपर्छ ।

सर्वसाधारण प्रायः व्यायाम भनेपछि दण्ड-बैठक गर्नु हो भन्ने सम्झन्छन् । दण्डबैठक बलवर्धक भए पनि वैज्ञानिक दृष्टिले स्वास्थ्यवर्धक त हुँदै होइन, बरु शारीरिक स्वास्थ्यको लागि यो हानिकारक सिद्ध भएको छ, किनभने यसले गर्दा गर्दन, छाती, भुजाहरू तथा जाँघहरूमा यति धेरै रक्त आउँछ कि पेशीहरूका मसीना-मसीना तन्तु रक्तको अधिकताले गर्दा फुट्छन् र रगत त्यहाँ जम्मा हुन्छ । यसै कारण कसरती मानिसहरूका पाखुरा, छाती र जाँघका पेशीहरू उचालिएर कडा हुन्छन् र यी उचालिएका कडा पेशीहरूको प्रदर्शनमा पहलमानहरू बडो गर्वको अनुभव गर्छन् । ती बडो दर्पका

साथ भन्दछन् -- हाम्रो शरीरमा कसैले ग्रौंलो गाड्न सक्तैन । तर स्वास्थ्यको दृष्टिले पेशीहरूमा लचक हुनुपर्छ, जसले गर्दा तिनीहरू ग्राफ्नो काम सुचारु रूपले गर्न सकून्, कठोरताले त केही समयपछि पेशीहरूको क्रियाशीलता नै नष्ट हुन जान्छ । यसको ग्रतिरिक्त यी व्यायामहरूबाट हृदय र फोक्सोमा पनि धेरै जोर पर्छ– हृदयको धुकधुकी धेरै बढ्छ, श्वास-प्रश्वास पनि बडो छिटो-छिटो चल्न थाल्छ । ग्रध्यात्मवादीहरूको भनाइ छ जीवन वा ग्रायु श्वासमाथि निर्भर हुन्छ, त्यस कारण श्वास बहुतै किफायतसँग खर्च गर्नुपर्छ । तर यी व्यायामहरूमा श्वासको गति ग्रत्यन्त बढ्छ । मनुष्यले श्वास छाड्दा १२ ग्रंगुल दूरीसम्म श्वासको वायु निस्कन्छ। तर भोजन, गमन, रमण, गान ग्रादि विशेष-विशेष कामहरूमा स्वाभाविक नियमको ग्रपेक्षा ज्यादा परिमाणमा श्वास बाहिर निस्कन्छ । जस्तै गाना गाउँदा १६ ग्रंगुल, सुतेको वेलामा ३० ग्रंगुल, स्त्री-संसर्गको समय ३६ ग्रंगुल श्वासको गति हुन्छ ।

थाक्ने किसिमका परिश्रमहरूमा र व्यायामहरूमा यसभन्दा पनि ज्यादा श्वास बढ्छ । तर कसरतीहरू स्वाँ-स्वाँ गर्दै व्यायाम गरिरहन्छन्, यहाँसम्म कि थाकेर स्वाँ-स्वाँ गरिरहन्छन्, पल्टिरहन्छन्, तब बल्ल स्वस्थ हुन पुग्छन् । यस्ता व्यायामहरूबाट शरीरलाई जुन स्थायी क्षति हुन्छ त्यो जीवनमा कहिल्यै पूरा हुँदैन । पहिलो कुरा त यो हो– शरीरमा शक्तिसन्तुलन बिग्रन्छ, किनभने जुन स्थानका पेशीहरूमा रक्त ज्यादा पुग्छ, ती ज्यादै बलिया हुने र जहाँ रगत कम रहन जान्छ त्यो ग्रङ्ग स्वाभाविक रूपले कमजोर हुन पुग्छ जस्तै, पाचक-संस्थानको ग्रङ्ग र मस्तिष्क। त्यसकारण प्रायः देखिएको छ पहलमान पेटका रोगी हुन्छन्, तिनलाई निरन्तर कब्जियत रहिरहन्छ र दिमाग कमजोर हुनाले तिनको बुद्धि प्रखर हुँदैन । ग्राजसम्म तपाईंले कुनै पनि नामी पहलवान कुशाग्रबुद्धि देख्नुभएको छैन होला । हृदय र फोक्सोमा ज्यादा दबाउ पर्नाले र यिनको शक्ति ज्यादै खर्च भएकोले बिस्तार-बिस्तार उनमा कमजोरी ग्राउँछ र यी सब कुराहरू मिली कुनै पनि पहलवान-लाई ग्रल्पायु बनाइदिन्छ । ग्रपवादको कुरा त भिन्नै हो, तर सर्वसाधारण रूपमा पहलमान दीर्घजीवी हुँदैनन् । तिनको रोग-प्रतिरोधक शक्ति धेरै नै कम भएर जान्छ । यस्तो ग्रवस्थामा कुनै रोगले जब उनलाई च्याप्छ, तब प्रायः ठीक नै हुँदैन ।

पहलमानी व्यायामको ग्रतिरिक्त यस्तै किसिमका ग्रन्य व्यायाम कुस्ती, मुद्गर घुमाउनु, गह्रौं चीज उठाउनु ग्रादिको पनि यही परिणाम हुन्छ, किनभने यी सब व्यायामहरू प्रायः एकैनासका हुन् । यसको ग्रतिरिक्त यूरोपीय ढङ्गका व्यायाम, जस्तै

डम्बिल्स, चेस्ट एक्स्प्यान्डर तान्नु, प्यारालल बार आदि पनि यसै श्रेणीका हुन् र यिन का उपकरण बहुतै महँगा हुनाले ज्यादै खर्चिला पनि छन् । यसको अतिरिक्त तपाईंले नटहरूलाई देख्नुभएको होला, तिनका शरीर रबर जस्तै लच्किला र सधिएका हुन्छन् । तिनका शरीरका सन्तुलन पनि आश्चर्यजनक हुन्छ । २-४ गाग्री सिरमा राखेर एउटा गोडाले बाँसमा उभिन्छन् । सरकसका कलाकार पनि यस्तै गर्छन् । ती कहिल्यै कडा व्यायाम गर्दैनन् । तिनका शरीरमा मोटापन अथवा पेशीहरू उचालिएको देखिएको छैन । तिनका शरीर बरु सुन्दर सुडौल हुन्छन् । ती सदा स्वस्थ र नीरोग हुन्छन् । यस्तो हुन्छ आसनको प्रभाव । त्यसो त उनका कलालाई योगासनको संज्ञा दिन सकिंदैन, तर सिद्धान्त योगासनकै हुन्छ, अर्थात् तान्ने व्यायामद्वारा पेशीहरूमा लचक उत्पन्न गर्नु । योगासनमा जस्तै यिनीहरू पनि मेरुदण्डको व्यायाम नै बढी गर्छन् । नृत्यकला नै तिनको पेशा हुनाले केटौलीदेखि नै तिनलाई यस कलाको अभ्यास गराइन्छ र युवा भएपछि नट-नटीको आफ्नो पेशी-सञ्चालनमा पूरा अधिकार हुन्छ । योगासन गर्दा पनि भिन्न-भिन्न आसनहरूद्वारा भिन्न-भिन्न अङ्ग र अवयवहरूका पेशी र स्नायुहरूमाथि तनाव पर्नाले लचक आउँछ । पेशी अथवा स्नायुहरूमा यो तनाव एक-आधा घण्टासम्म रहने होइन, अपितु प्रत्येक आसन केही मिनेट मात्र गरिन्छ ।

यस्तो प्रकारको तनाइबाट पहिले अङ्गविशेषका पेशीहरूका रक्तवाहिनी-हरूमा रक्त कम हुन्छ र तनाइ हटेपछि त्यहाँ ज्यादा रगत आउँछ, जसले गर्दा अमुक स्थान वा अङ्गले राम्रो पोषण पाउँछ । तर दण्डबैठकहरूमा जस्तो रगत त्यस स्थानमा स्थिर हुन त सक्तैन नै, बरु आफूसँग त्यहाँका फोहर-मैला बगाएर लैजान्छ र यसरी प्रतिदिन आसनको अभ्यासद्वारा शरीरका स्नायु र पेशीहरू लच्किला बन्दै जान्छन् र तिनको क्रियाशीलता सचेत बनिरहन्छ । रक्तप्रवाह शुद्ध र स्वच्छ हुन्छ । यसको अतिरिक्त आसनहरूद्वारा मेरुदण्डको राम्रो व्यायाम हुन्छ । मेरुदण्डबाट अनैच्छिक स्नायुहरू पनि निस्केका हुन्छन् । ती अनैच्छिक पेशीहरू र अनैच्छिक स्नायुहरूको व्यायाम पनि त्यसले गर्दा स्वतः भइहाल्छ, जबकि संसारको कुनै पनि अर्को व्यायाममा अनैच्छिक पेशीहरू र स्नायुहरूलाई गति दिने कुनै पनि विधि छैन । कुन-कुन आसन कुन-कुन अङ्गविशेषमा आफ्नो प्रभाव पार्दछन्, यसको विवरण आसनविधिमा पाइनेछ ।

यसै प्रसङ्गमा अलिकता प्रकाश खेलहरूमा पनि पार्नु ठीक पर्ला । खेलहरूको गणना पनि एक प्रकारले व्यायामहरूमा नै हुन्छ । तर वास्तवमा विचार गर्‍यौं भने त, खेलहरूको मानसिक प्रभाव धेरै हुन्छ । शारीरिक स्वास्थ्यमा तिनको कुनै व्यवस्थित प्रभाव पर्दैन; किनभने फुटबल, क्रिकेट, हक्की, भलिबल, टेनिस, ब्याडमिन्टन वा कुनै पनि प्राच्य खेल वास्तवमा शौकको निम्ति खेलिन्छन् वा प्रतियोगिताको निम्ति । खेलाडीहरूलाई आफ्नो रुचिको खेल खेलेर प्रसन्नता र आत्मसन्तोष मिल्छ । प्रतियोगितामा जितेर उसको उत्साह बढ्छ । यस दृष्टिबाट भन्न सकिन्छ – खेल जीवनको विकासमा सहायक अवश्य हुन्छ, किनभने त्यसबाट व्यक्तिको उत्साह बढ्छ । तर खेलले शारीरिक स्वास्थ्यको जड बलियो पार्छ भन्ने कुरा मान्न सकिन्न, किनभने खेलहरूको रचना स्वास्थ्यका नियमहरू वा शारीरिक बनोटलाई ध्यानमा राखेर बनाइएका छैनन् । तर योगासनहरूको रचना परम-वैज्ञानिक आधारमा भएको छ । आजभन्दा करीब ६०-८० वर्षअघि यो आसन केवल योगाभ्यासी महात्माहरूमा मात्र सीमित रहन्थ्यो र यी योगको क्रिया मानिएर गुप्त नै राखिन्थे, तर अब केही उदारचेता योगाभ्यासीहरूले जन-साधारणमा यिनको प्रचार बढाएका छन् । आसन योगको तेस्रो अङ्ग हो । योगसाधनको निम्ति शरीर शुद्ध हुनु र स्वस्थ हुनु जरूरी छ । किनभने शरीर शुद्ध भएमा मन र बुद्धि शुद्ध हुन्छन् । शारीरिक आरोग्य र शुद्धि वस्तुतः योगसाधनको निम्ति पहिलो सिंढी हो । त्यसकारण हाम्रा पूर्वजहरूले आसनहरूको आविष्कार ठूलो बुद्धिमत्ता र वैज्ञानिकताका साथ शरीर र स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्यहरूलाई ध्यानमा राखेर आसनविधिको रचनामा ठूलो दूरदर्शिता र सूक्ष्म बुद्धिको परिचय दिई गरेका छन् । योगासनको वैज्ञानिकतामा त अब आधुनिक युगका वैज्ञानिक पनि मुग्ध छन् । यी योगासनहरूको आविष्कार आजभन्दा कति हजार वर्षपहिले भएको थियो, यसको कुनै निश्चित निर्णय छैन । त्यस युगमा शरीर-रचनासम्बन्धी तथा शरीर-क्रियासम्बन्धी पूर्ण जानकारी नभएको भए यस्तो परम-वैज्ञानिक योगासन-विधिको निर्माण कसरी हुँदो हो । यो एक महान् आश्चर्यको कुरा हो ।

आजको युगमा जीवन-सङ्घर्ष ज्यादै नै बढेको छ । मानिसको जीवन मेशिनको जस्तो हुँदै गइरहेको छ र स्वास्थ्यको लागि एक नयाँ अभिशाप उत्पन्न भएको छ, जसलाई **स्नायविक तनाव** (Nervous Tension) भन्छन् । जुन देश जति अधिक आधुनिक छ, त्यहाँका मानिसहरूमा त्यति नै ज्यादा तनाव वा टेन्शन पाइन्छ । वस्तुतः तनावको सम्बन्ध गरीवी या अपुष्टिकर भोजनसित हुने होइन, बरु नाना प्रकारका

जीवनसम्बन्धी समस्याहरू र हैरानीहरूसित हुन्छ । हाम्रो देश अहिले पूर्ण रूपले आधुनिक भइसकेको छैन । अतः यो स्नायविक तनावको सङ्कट पनि अपेक्षाकृत केही कम छ तापनि अलिअलि गर्दै तथाकथित प्रगति बढ्दै छ र मानिसहरूको तनावको सङ्कटमा पनि वृद्धि हुँदै छ ।

वास्तवमा अतिरिक्त चिन्ता, भावुकता, समस्याहरूमा ज्यादा शोच-विचार र हैरानीहरूले हाम्रा स्नायुहरूलाई कमजोर तुल्याइदिन्छन् र यस कमजोरीले गर्दा नै तिनीहरू तनावका शिकार बन्न पुग्छन् । यति मात्र होइन यो स्नायविक दुर्बलताको असरले हाम्रो शरीरको मुख्य अङ्गको काम विकृत बनाइदिन्छ– मधुमेह (Diabetes), उच्च रक्तचाप, हृदयको रोग, बाथ, कब्जियत, अनिद्रा आदि सब स्नायविक कमजोरीबाट नै उत्पन्न हुन्छन् । स्नायु-दुर्बलताको एक मात्र औषधि हो स्नायुहरूलाई आराम दिनु अर्थात् खुकुलो छाडिदिनु, जसलाई अंग्रेजीमा **रिल्याक्सेशन** भन्दछन् । रिल्याक्सेशन अथवा स्नायुविश्रामको काम योगासनहरूको व्यायामबाट अनायास नै पूर्ण हुन्छ । किनभने प्रत्येक आसनमुद्रामा मांसपेशीहरू र स्नायुहरूमा तनाव पर्छ, र त्यसैको जोडाको दोस्रो मुद्रामा ती पेशीहरू र स्नायुहरू खुकुला हुन जान्छन् र विश्राम पाउँछन् । अतएव आसन-व्यायामद्वारा स्वभावतः विश्राम पाएर स्नायुमण्डल सशक्त हुन्छ र शरीरको तनाव समाप्त हुन्छ, साथै तनावबाट उत्पन्न हुने अरू विकार पनि शान्त हुन्छन् ।

स्वास्थ्यसाधनको समस्या वस्तुतः बालकपन, किशोरावस्था वा जवानीमा त्यति हुँदैन जति कि प्रौढावस्थामा । वस्तुतः प्रौढावस्थामा स्वास्थ्य खस्कनाका केही विशेष कारण हुन्छन् । उत्तम शारीरिक स्वास्थ्यको निमित्त सबै अवस्थाहरूमा शरीरको लच्किलोपन बहुतै जरूरी हुन्छ । तर उमेर बढ्नुको साथै शरीरको लचक पनि कम हुन थाल्छ । बढी उमेर भन्नाको अभिप्राय हो ३५ वर्षपछिको अवस्था । प्रौढावस्था प्रायः ३५ देखि ५५ वर्षसम्म मानिन्छ र यसभन्दा पछिको समय वृद्धावस्थामा गनिन्छ । २५-२६ वर्षको अवस्थासम्म शरीरको निर्माणकार्य पूरा हुन्छ; यही नै पूरा युवावस्था हुन्छ । शरीरका सबै संस्थान प्रायः पूर्ण रूपले क्रियाशील हुन्छन् । यसै अवस्थालाई गधापच्चीसीको अवस्था भन्छन् । यस अवस्थामा व्यक्ति न त स्वास्थ्यतर्फ जागरूक हुन्छ, न भविष्यतर्फ । ३३-३५ को आयु मनुष्यको परिपक्व अवस्था हो । यस आयुसम्म पुग्दा-नपुग्दै अधिकांश मानिसहरूका जिम्मेदारी धेरै नै बढ्छ ।

तिनीहरू केही बच्चाका पिता हुन पुग्छन् । जीवन-यापन र गृहस्थी-पालनको निम्ति अधिकतर मानिसहरूलाई यस आयुमा प्रायः ठूलो सङ्घर्ष गर्नुपर्छ, किनभने तिनलाई जीवनको एक रूप दिनु छ । यसकारण तिनलाई धेरैपटक कहिले सामाजिक, कहिले आर्थिक र कहिले व्यापारिक झन्झटहरूमा पर्नुपर्छ र आजकालको महँगो र सङ्घर्षमय युगमा त आजीविकाका साधन यति जटिल भएका छन् कि मानसिक सन्तुलन राख्न कठिन नै हुन्छ । यी सब कुराहरू मिलेर मनुष्यको शारीरिक स्वास्थ्यमा ठूलो बोझ पर्छ, यी सब सहन उसलाई स्वाभाविकभन्दा बढी शारीरिक क्षमताको आवश्यकता पर्छ, तर दुर्भाग्यवश ऊसँग आफ्नो स्वास्थ्य बनाउने वा त्यसतर्फ ध्यान दिने समय हुँदैन । उता ३५ वर्षपछि स्वाभाविक रूपले शरीरका पेशीहरू, स्नायु तथा अरू अवयव-हरूको लच्किलोपन कम भएर तिनमा बिस्तार-बिस्तार कडापन आउन थाल्दछ र यसै कारणले धेरै मानिस यस आयुमा पुगेपछि स्वास्थ्यको ह्रास अनुभव गर्न थाल्छन् । तर यस अवस्थामा स्वास्थ्यको सन्तुलन बनाइराख्नु बडो जरूरी हुन्छ । यस आयुमा क्रमशः जुन कडापन हाम्रा पेशीहरूमा आउन थाल्दछ, त्यसको प्रभाव सबभन्दा पहिले हाम्रो पाचक-संस्थानमा पर्दछ । यसलाई एक स्वाभाविक ताल र लयद्वारा हाम्रा आन्द्राहरूका पेशीहरूले गति दिंदै गर्छ । पछि यसमा कमी हुन थाल्छ । यो कमी जब विशेष रूपले ठूला वा तल्ला आन्द्राहरूमा आउँछ, तब पूरा मल बाहिर धकेल्न पाउँदैन, जसको परिणाम हुन्छ कब्जियत । यसको अतिरिक्त पाचनको निमित्त हाम्रा आन्द्रा-हरूभित्र भोजनहरूमाथि रासायनिक क्रियाहरू हुन्छन् र भोजन बहुतै सूक्ष्म अंशमा पेटभित्र सड्छ । अनि त्यसपछि त्यो आन्द्राहरूद्वारा शोषणयोग्य हुन्छ । तर जब आन्द्रा-हरूको गति कम हुन्छ, तब भोजनको रस (घोल) धेरै बेरसम्म आन्द्राहरूमा रहिरहन्छ र त्यहाँ ज्यादा सड्न थाल्छ र त्यस सडाइबाट गनाउने वायु निस्कन थाल्छ । यसले गर्दा कहिले छाती पोल्छ, कहिले गला खराब गरिदिन्छ, कहिले कपाल दुख्छ, कहिले हृदयको गति बढाइदिन्छ, कहिले पेट फुल्छ र दुख्न थाल्छ । यस सडाइमा अनेक प्रकारका रोग, कीटाणु बढ्न थाल्छन् र पेट दुख्ने जस्ता रोग उत्पन्न हुन थाल्छन् । संक्षेपमा हामीले यो कुरा जान्नुपर्छ— यस आयुमा बिस्तार-बिस्तार स्नायुहरू, पेशीहरू र कलेजो, फोक्सोजस्ता मुख्य अवयवहरूमा कडापन आउन थाल्छ । यसै कारण यस प्रौढ अवस्थामा रक्तचाप, हृदयरोग, वायुपीडा, कपाल झर्नु वा फुल्नु, मेदोवृद्धि तथा शारीरिक ढाँचामा केही परिवर्तन आदि दोष उत्पन्न हुन्छन् । पेशीहरूको कडापनको मतलब ती काठ जस्तो कडा होऊन् भन्ने होइन; बरु तिनमा लचक हराऊन् भन्ने

हो । यस लचकको अभावमा पेशीहरू खुकुला र थलथले हुन्छन् । अस्थिसंस्थान पनि कडाइको प्रभावबाट बच्न सक्तैन । अन्य हाडको कडापन त त्यतिको थाहा पाइँदैन, जतिको कि मेरुदण्डको । अनेक मानिसहरूलाई अलि निउरेर हिंडेको तपाईंले देख्नुभएकै होला । बिस्तार-बिस्तार अनि उनको डँडाल्नुको हाडको स्वाभाविक लचक हराएर जान्छ र त्यहाँका पेशीहरूमा खुकुलोपना आउनाले उनको काँध अगाडिपट्टि झुक्छ र यसप्रकार उनको शरीरमा झुकाव आउँछ ।

अब तथ्यको कुरा यो हो – आयुको वृद्धिसँगै केही मामूली खालका परिवर्तन त शरीरमा आउँछन् नै, तर यति चाँड-चाँडै ठूलठूला परिवर्तन जुन आजकल प्रौढावस्थाका मानिसहरूमा देखिन्छन्, तिनलाई हामी स्वाभाविक वा अवश्यम्भावी परिवर्तन भन्न सक्तैनौं । निश्चय नै यिनको मूलमा हाम्रो खानपानसम्बन्धी उपेक्षा, आहार-विहारहरूका असावधानीहरू, रहन-सहनसम्बन्धी भूलहरू र स्वास्थ्यका तर्फबाट लापरवाही नै कारण रहेको हुन्छ । तर हामी आफ्ना भूलहरूतर्फ त ध्यान नै दिंदैनौं । बरु उनको गलत उपचारपट्टि लाग्छौं । आफ्ना रोगहरूको उपचार गर्न डाक्टरहरू, हकीमहरू र वैद्यहरूको शरणमा पर्छौं । तर यो कुरा देख्दैनौं कि जेठ-वैशाखको कडा गर्मीमा २-४ पटक गरम चिया खाएर शरीरलाई अनावश्यक उत्तेजना र गर्मी पुर्‍याउँछौं । विनाभोक गरिष्ठ भोजन खाएर बलप्राप्तिको आशा गर्छौं र यसरी अज्ञानमा कति स्वास्थ्यविपरीत आचरण गर्छौं र औषधि उपचारबाट कुनै लाभ देखिएन भने यी रोगहरूलाई आयुको साथै उत्पन्न हुने रोग हो भन्ठान्छौं वा भाग्यमा यस्तै लेखेको रहेछ भनेर सन्तोष गर्दछौं । हाम्रा यी भूलहरूको परिणाम यो भयो – आजका व्यक्ति हाम्रा देशका होऊन् वा विदेशका, प्रौढावस्थालाई भय र आशङ्काको दृष्टिले हेर्न थालेका छन् । चालीस वर्षको आयुसम्म पुग्दा-नपुग्दै आफूलाई वृद्ध मान्न थालेका छन् । आफ्नो स्वास्थ्यसम्बन्धी भूलहरूलाई बुढ्याइँको लक्षण मान्न थालेका छन् र यस अन्धकारको पर्दालाई हटाउन आज शरीरशास्त्री, मनोवैज्ञानिक विचारक र स्वास्थ्यवेत्ताहरू सब आफ्ना-आफ्ना ढङ्गले आजका प्रौढ व्यक्तिलाई सम्झाइरहेछन्– 'प्रौढावस्था कुनै भयको चीज होइन, यसलाई तिमी जीवनको सन्ध्या नसम्झ । सजग रहू, सचेत रहू । स्वास्थ्यतिर ध्यान देऊ । प्रौढावस्थामा मनुष्यको मन र बुद्धि परिपक्व हुन्छ, संसार र जीवनको अनुभव प्राप्त गरेर ती कुरा बुझ्न थाल्छ । यसदेखि नडराऊ ।' सारांश हो – शारीरिक स्वास्थ्यलाई ठीक राख, पेशीहरू र स्नायुहरूको लचक कम हुन नदेऊ । अनि त तपाईंलाई प्रौढावस्थामा त के वृद्धावस्थामा पनि कुनै कष्ट हुनेछैन र यसको निमित्त योगासन नै सर्वश्रेष्ठ उपाय हो ।

आसनहरूलाई आयुको कुनै प्रतिबन्ध छैन । तपाईं जुनसुकै अवस्थामा हुनुहोस्, आसनहरूको अभ्यास आरम्भ गर्न सक्नुहुन्छ। १२-१३ वर्षसम्मका बालकहरूलाई आसनहरूको अथवा कुनै पनि अरू व्यायामको आवश्यकता पर्दैन। यस आयुसम्म बच्चा दौडधूप र खेलकूदमै आफ्नो व्यायाम गरिहाल्छ। तर यसपछिको अवस्था अर्थात् किशोरावस्थादेखि उसको शारीरिक हलचल कम हुन थाल्छ। वास्तवमा उसले त्यसै वेलादेखि आसनहरूको अभ्यास थाल्नुपर्छ। त्यस आयुमा शारीरिक धातुहरू कमलो हुने हुनाले बालक अति छिटो आसन सिद्ध गर्छ। तर त्यसपछि युवावस्थामा पनि आसन अभ्यास गर्नमा कुनै कठिनाइ पर्दैन। हो, प्रौढावस्थाका मानिसहरूलाई शुरू-शुरूमा केही-केही मामूली बाधा प्रतीत होला। कुनै आसन १-२ दिनमा नै सिद्ध गर्न नसक्ला, त्यति मात्र हो; जस्तै– पश्चिमोत्तानासनमा आरम्भमा नै कम्मर झुकाएर घुँडामा शिर टेकाउन कठिन हुन्छ । तर केही समयको अभ्यासले सब ठीक भइहाल्छ। अभ्यासले मानिसलाई पूर्णता प्रदान गर्छ ।

आसनहरूको क्रियात्मक विवेचनाभन्दा पहिले भोजनको विषयमा केही बुझ्नु आवश्यक छ। किनभने स्वास्थ्यरक्षाको दृष्टिले भोजनको महत्त्व पनि व्यायामको भन्दा कम छैन। बरु अनेक अंशमा भोजनको महत्त्व केही ज्यादा नै हुन्छ। दुर्भाग्यले हाम्रो भोजन-व्यवस्था आज यति त्रुटिपूर्ण भएको छ कि हामी आफ्नो आहारसम्बन्धी भूलले गर्दा अनेक रोगहरूका शिकार हुन पुग्छौं। यस विषयमा अर्को एक तथ्य पनि छ– आजको तथाकथित सभ्यताले बडो गलत ढङ्गले हाम्रो खानपानलाई प्रभावित पारिराखेको छ। चिया, कफी, बन्द डिब्बाहरूका फल तथा अन्य खाद्य सामग्रीहरू यस्ता खाद्य हुन्, जो सामूहिक रूपले स्वास्थ्यको जगलाई खोक्रो पारिरहेछन्। आहार-विज्ञानको दृष्टिले यी सबै खाद्य पोषणहीन छन् ।

चिया– चिया केही उत्तेजक त हुन्छ नै, साथै यसमा तमाखुको जस्तो एक बिखालु पदार्थ पनि हुन्छ। यसलाई 'थ्यानिन' भन्छन्। स्नायुमण्डल चियाद्वारा अधिकाधिक उत्तेजित भई थाकेर दिन प्रतिदिन कमजोर हुँदै जान्छ। थ्यानिनले रगतको विजातीय द्रव्यलाई बाहिर निस्कन दिंदैन। चिया धेरै तातो खाने गरिन्छ। त्यसैले पाचक अङ्ग निरन्तर उत्तेजित भइरहन्छ र पछि थाकेर उसको शक्ति सिद्धिन्छ। आज यदि गणना गर्ने हो भने उदर-रोग, रक्तचाप र कलेजोका १०० रोगीमध्ये ६० रोगी चियाका प्रेमी पाइनेछन्। यदि तपाईंलाई चिया छाड्न कठिन हुन्छ भने देशी चिया खानु बेश

होला। देशी चियामा चियाको पातको साटो अनुमानतः थोरै-थोरै तेजपात, दालचिनी, ठूलो अलैंची, अदुवा र अलिकति खयरको कत्था मिलाएर पकाउनू र दूध मिसाएर चिया जस्तो प्रयोगमा ल्याउनु वा गुरुकुल काँगडीमा बनाइएको चियाको भूसी प्रयोगमा ल्याउनू । पकाउँदा चिनीको स्थानमा गुड (सक्खर) मिलाई-मिलाईकन पकाइयो भने अझै बढी स्वादिष्ठ र गुणकारी चिया बन्नेछ। यसको प्रयोगले तपाईंलाई चियाले जस्तै स्फूर्ति दिनेछ।

सुनिन्छ– आधुनिक सभ्यताका अग्रणी देशहरू- (यूरोप, अमेरिका)-का आहार-विशेषज्ञ वैज्ञानिक नै उपर्युक्त खाद्यहरूका विरुद्ध आन्दोलन चलाइरहेछन्। उनीहरू यस कुराको खूब प्रचार गर्छन्– अन्नको पीठो नचालीकन चोकरसमेत खाऊ, चिनी छाडेर गुड र सक्खर खाऊ, विनापलिशका चामलहरू खाऊ। यति मात्र होइन, उनीहरू त यहाँसम्म भनिरहेका छन्– यी परिष्कृत खाद्यहरूले सामूहिक रूपमा मानिसहरूको स्वास्थ्यलाई खोक्रो तुल्याइदिएको छ। स्वास्थ्यको सम्बन्धमा भोजनका मोटा र मुख्य नियमहरू जान्नु बहुतै लाभदायक छ। मानिसले के खानुपर्छ र कसरी खानुपर्छ, यस विषयमा जान्नुपर्छ–

१. खाद्यहरू ज्यादा-से-ज्यादा उनकै प्राकृतिक रूपमा खाऊ; धेरै पकाउनाले तार्नाले र अन्य संस्कार गर्नाले भोजनको पोषकतत्त्व नष्ट हुन्छ।

२. मूला, शलगम, गाजर, गोभी, गोलभेंडा, चुकन्दर आदि तरकारी काँचै खाने बानी गर। यिनबाट धेरै भिटामिन पाइन्छ, स्फूर्ति आउँछ, पाचन सुध्रन्छ, पेटको रोग निको हुन्छ र कब्जियत हुँदैन। भोजनका साथ कुनै न कुनै काँचो तरकारी वा फल खाने नियम बनाउनुपर्छ।

३. प्रत्येक ऋतुमा हुने फल अवश्य खाऊ। प्रकृतिले गर्मीहरूमा आँप र जाडामा सुन्तला हाम्रो स्वास्थ्यसुधारको निम्ति बनाइदिएको छ। केवल स्याऊ र अंगूर आदि महँगो फल मात्र गुणकारी हुने होइन, अम्बा र केरा आदि फल पनि प्रशस्त लाभदायक हुन्छन्।

४. नचालेको पीठोको रोटी विनापालिशको चामल र (सेतो चिनीको स्थानमा) बूरा (खैरो चिनी) र सक्खरको प्रयोग गर। दूध एक पूर्ण आहार हो र स्वास्थ्यको निम्ति आवश्यक छ। मक्खन झिकिएको दूध (सेपरेटा) पनि असल हुन्छ। यसमा घिउबाहेक अरू पोषक तत्त्व हुन्छ। घिउ, तेल आदि स्निग्ध पदार्थलाई मात्र बलकारक खाद्य नसम्झ।

यसबाट केही शक्ति र गर्मी अवश्य पाइन्छ, तर यिनको धेरै सेवन हानिकारक पनि हुन्छ। यिनले भोक त कम गराउँछन् नै साथै यी चाँडै पच्दैनन् पनि। दही र मोही बहुतै गुणकारी खाद्य हुन्। भोजनका साथ यी चीज अवश्य खानुपर्छ। मक्खन झिकिएको दही पनि गुणकारी हुन्छ।

अंकुर निस्केको अन्न कैयौं गुना ज्यादा बलकारक हुन्छ। प्रातःकालको नास्तामा टुसाएको गहुँ वा चना खानुपर्छ।

दुई भोजनका बीच ४-५ घण्टाको अन्तर हुनुपर्छ। भोजन गरेपछि तत्कालै दौड-धूप वा अरू कुनै परिश्रमको काम गर्नुहुन्न। प्रायः मानिस भोक लागोस् – नलागोस् बानीअनुसार भोजन गर्छन्। तर कुनै समयमा भोक नलागेदेखि एक छाक भोजन छाडिदिनुपर्छ। यसले लाभ हुन्छ।

मांसाहार– अहिले मांसाहार स्वास्थ्यको निम्ति हानिकारक छ भन्ने कुरामा शत-प्रतिशत मानिस सहमत छैनन्। हाम्रो देश एउटा धार्मिक परम्पराको देश हो। त्यसकारण मांसाहारको विरोध अधिकतर धार्मिक भावनाअनुसार नै भइरहेको छ। मांसाहारलाई खाद्यको रूपमा वैज्ञानिक कसीमा जाँच्दा यस्तो निष्कर्ष निस्केको छ– मासुबाट बलवर्धन त अवश्य नै हुन्छ र त्यसको बलवर्धनको गुण त्यसमा पाइने प्रोटिनले गर्दा नै भएको हो, जुन शरीरमा गएर चाँडै नै मिसिन्छ। तर मासुको एउटा ठूलो दोष यो हुन्छ– प्रोटिनसँग ज्यादा मात्रामा विजातीय द्रव्य पनि हुन्छन् र तिनमा मुख्य हो– यूरिक एसिड। मासुको यो विजातीय द्रव्य शरीरमा बढी अम्ल र गर्मी बढाउँछ। रक्तमा अम्लको वृद्धिले वायुपीडा र स्नायुहरूमा ऐंठन बढ्छ र अम्लले रगत बिगार्छ। भन्नाको तात्पर्य हो– मासुबाट बलप्राप्ति गर्न हामीले काफी मात्रामा विषालु पदार्थ पनि खानुपर्छ। यस तथ्यलाई अब विदेशका आहार-विशेषज्ञ र वैज्ञानिकहरू पनि मान्न थालेका छन्। वैज्ञानिकहरूको भनाइ छ– हाम्रो शरीर स्वस्थ राख्न रक्तमा ८० प्रतिशत क्षार र २० प्रतिशत अम्ल हुनुपर्छ। हाम्रो रक्तमा अम्लता २० प्रतिशतभन्दा बढी भयो भने हाम्रो शरीरमा विकारहरू उत्पन्न हुन्छन्। अम्लतायुक्त भोजनले हामीलाई रोगी बनाउँछ।

अम्लता दिने भोजन– फोस्फरस, सल्फर, आयोडिन, ब्रोमिन आदि खनिज लवण, सबै प्रकारका माछा-मासु, फुल, सबै प्रकारका अन्न, मैदाको रोटी, पूरी आदि पक्वान्न र कागजी बदामलाई छाडेर सब प्रकारका मेवा (काजु, ओखर, नरिवल आदि),

चिनी र चिल्लोमा बनेका सबै मिठाई, वनस्पति-घिउ, सबै प्रकारका रक्सी, कागतीको सोडापानी, धेरै उमालिएको दूध र खीर आदि, सुकेको ठूलो केराउ, सिमी, बोडी, बयर, छाँटा-दाल, कफी र चियामा सबभन्दा बढी अम्लता हुन्छ ।

क्षारप्रधान वस्तु– (Alkaline) – हरिया सागपात, लौका, बन्दकोपी, चुकन्दर, गाजर, फूलकोपी, ककडी, सलाद, प्याज, हरियो मटर-केराउ, आलु, मूला, सलगम, गोलभेंडा, सब प्रकारका फल (बयर, आलुबखडालाई छाडेर), स्याउ, नासपाती, आरु, चेरी, तरबूजा, राम्ररी पाकेको केरा, अङ्गूर, सुकेको फल, कागतीको रस, सुन्तला, काँचो दूध, मही, मुनक्का दाख, किसमिस, अन्जीर, सब प्रकारका तरकारीहरू (मटर र सिमी बाहेक), मक्खन, फुलको पहेंलो भाग, चोकर भएको पीठो, बाजरा, ज्वार, बोक्रासहितको (खोस्टे) दाल, भटमासमा पनि प्रशस्त क्षारत्व हुन्छ । खनिज लवणहरूमा पोटाशियम, सोडियम, क्यालसियम, म्याग्नेसियम, फलाम, तामा, जस्ता आदि क्षारत्वयुक्त धातु हुन् । भोजनमा अम्लताप्रधान पदार्थ कम मात्रामा र क्षारताप्रधान पदार्थ अधिक मात्रामा खानुपर्छ ।

उत्तम श्रेणीको प्रोटिन हामीलाई मासुबाट नै पाइन्छ भन्ने कुरा होइन । दूध, सुकेको फल, ताजा फल र अन्नहरूबाट पनि हामी प्रोटिनको आवश्यकता पूरा गर्न सक्छौं । यिनमा शरीरलाई हानि पुऱ्याउने विजातीय द्रव्य पनि हुँदैनन् । यस कुराको परीक्षण गरिसकिएको छ कि मांसाहारीको अपेक्षा निरामिषभोजी दीर्घजीवी हुन्छन् । विदेशहरूमा त अब बीमा कम्पनीहरू निरामिषभोजीहरूको बीमा किफायत दरमा गर्छन् ।

आज मानव अर्थात् तथाकथित सभ्य मानव आफ्नो दूषित आहार-विहार र चिन्तनको फलस्वरूप जुन अनेक जटिलतर आधुनिक स्वास्थ्यसमस्याहरूमा अल्झन थालिरहेछ तिनमध्ये रक्तचाप प्रधान छ । उच्च रक्तचाप हृदय, मस्तिष्क र मिर्गौला- (Kidneys)- मा आफ्नो घातक प्रभाव पार्दछ ।

प्रौढ व्यक्तिहरूमा १३० देखि १५० प्रकुञ्चन तथा ८० देखि ९० अनुशिथिलन सामान्य रक्तचाप मानिएको छ । प्रकुञ्चनको अर्थ हृदयको रक्त फ्याँक्ने वा धकेल्ने धुकधुकी हो र अनुशिथिलनको अर्थ हो– हृदयमा उक्त-सङ्कलन हुन दिने दुवै धुकधुकीहरूको बीचको अवस्था । एक मिनेटमा प्रायः हृदय ७० पटक धड्कन्छ । हृदयबाट शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा रक्त पुऱ्याउने धमनीहरूमा रक्तको दबाव धेरै बढ्यो

भने उच्च रक्तचाप हुन्छ। शरीरको पूरा रक्त (प्राय: ६ लिटर) एक मिनेटको अवधिमा हृदयबाट आवत-जावत गरिरहन्छ। साधारण भाषामा जब रक्तचाप सामान्य सीमाबाट बढेर निरन्तर १५० प्रकुञ्चनभन्दा बढी र ९० अनुशिथिलनभन्दा बढी हुन्छ, तब उच्च रक्तचाप मानिन्छ। अनुशिथिलन रक्तचापको आधारमा उच्च रक्तचापलाई साधारण, मध्यम,अथवा कडा मानिन्छ। अनुशिथिलन रक्तचाप ९० देखि ११४ सम्म मामूली ११५ देखि १२९ सम्म मध्यम र १२९ भन्दा अधिक भएमा कडा उच्च रक्तचाप मानिन्छ। निरन्तर उच्च रक्तचाप रहनाले हृदय र धमनीहरू क्रमश: कमजोर हुँदै जान्छन्। फलस्वरूप शरीरमा विभिन्न प्रकारका विकार उत्पन्न हुन थाल्छन्। तब कसै-कसैलाई धमनीहरूका शाखा-प्रशाखारूप नलीहरूका भित्तिहरू खुम्चने र मोटो हुने हुनाले तिनका प्वाल साँघुरा हुन्छन्। धमनीहरूका ती सङ्कीर्ण मार्गबाट हृदयमा फर्कने रक्त चाँ-चाँडो वेगपूर्वक बग्न थाल्छ। त्यसै कारण धमनीहरूमा रक्तचाप बढ्छ। जम्नेचाहिं स्निग्ध पदार्थ कोलेस्ट्रल (Colastral) नै धमनीहरूको भित्री भागमा जमेर तिनका प्वाललाई सङ्कीर्ण तुल्याउँछ। उच्च रक्तचापको रोगीलाई हृदयरोग हुने धेरै सम्भावना हुन्छ। उनले आफ्नो भोजन नियन्त्रित गर्नुपर्छ। कोलेस्ट्रल ज्यादा हुने पदार्थ त्याग्नुपर्छ। घिउ र बासी मासुले रगतको कोलेस्ट्रल बढाउँछन्। माछा, मासु र अण्डा कोलेस्ट्रल बढाउनेपदार्थ हुन्। अण्डाको पहेँलो भागमा कोलेस्ट्रल ज्यादा हुन्छ। एउटा अण्डामा ३०० मिलिग्राम कोलेस्ट्रल हुन्छ, तर एक ग्लास दूधमा केवल २२ मिलिग्राम र घिउ निकालिएको (सेपरेटा) एक ग्लास दूधमा कोलेस्ट्रलको मात्रा केवल ६ मि. ग्रा. मात्र हुन्छ। एक ठूलो चम्चा नौनीमा ३८ मिलिग्राम कोलेस्ट्रल हुन्छ। १०० ग्राम सेल-माछामा २०० मि. ग्रा. र १०० ग्राम मासु वा अन्य साधारण माछाहरूमा ९० मि. ग्रा. सम्म कोलेस्ट्रल हुन्छ। गिदीमा सबभन्दा धेरै कोलेस्ट्रल हुनाले त्यसको सेवन स्वास्थ्यलाई हानिकारक छ। १०० ग्राम गिदी-(मगज)-मा २००० मि. ग्रा. भन्दा बढी कोलेस्ट्रल हुन्छ। शरीरमा नूनको भाग ज्यादा भयो भने पनि धमनीहरूका प्रशाखाहरूको प्वाल सङ्कीर्ण भएर रक्त-सञ्चालनमा अवरोध उत्पन्न भई रक्तचाप बढ्न सक्छ। मिर्गौलाको गडबडी अथवा अन्त:स्रावी ग्रन्थिहरू-(Endo-crine Glands)-को खराबीले पनि रक्तचाप बढ्न सक्छ। ज्यादा मोटा मानिसलाई पनि रक्तचाप बढ्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा कपाल दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, बिर्सिएजस्तो लाग्ने, नाडीको गति बढ्ने, हृदयको गति बढी हुने आदि रक्तचापका साधारण लक्षण हुन्। सावधानीको निमित्त आवेशमा

आउन र चिन्ता गर्न छाडिदिनुपर्छ । सङ्गीत, बगैंचाको काम, चित्रकला आदि सात्त्विक तथा रोचक काममा अभिरुचि राख्नाले मानसिक तनावबाट छुटकारा पाइने हुन्छ । शारीरिक मोटापनलाई घटाउनुपर्छ । ज्यादा मोटापनले गर्दा हृदयमा धेरै भार पर्न जान्छ । नूनले रक्तचाप बढाउने हुनाले भोजनमा नूनको मात्रा घटाउनु रक्तचाप बढ्न नदिनाको प्रधान उपाय हो । मदिरापान र धूमपान त्यागिदिनुपर्छ । जुन भोज्य पदार्थमा कोलेस्ट्रल ज्यादा हुन्छ, त्यस्ता पदार्थहरू खानु हुन्न । प्रतिवर्ष कम-से-कम एक पटक रक्तचापको जाँच गराउनुपर्छ ।

उपर्युक्त विवेचनबाट पाठकगणले बुझिसक्नुभयो होला– मांसाहारले हामीलाई बलप्राप्ति त अवश्य हुन्छ, तर त्यससँगै विषालु पदार्थ पनि हामीले पर्याप्त मात्रामा निल्नुपर्ने हुन्छ ।

अब शाकाहारको विषयमा आधुनिकतम वैज्ञानिक दृष्टिकोण के छ र यो स्वास्थ्यको निम्ति किन लाभदायक छ, यसमा केही विचार गरौं– मनुष्य र जीवजन्तु दुवै वनस्पति जगत्माथि निर्भर छन् भन्ने कुरा कसले नामञ्जूर गर्छ ! नाना प्रकारका जडीबुटीहरू पनि हामीलाई वनस्पति-जगत्बाट नै उपहारको रूपमा प्राप्त हुन्छन् । यिनबाट असाध्य रोगहरूको पनि उपचार हुन सक्छ । फल खाएर कोही बिरामी भएको कुरा आजसम्म धेरै कम सुनिएको छ । उता मासु-माछा आदि खानाले मानिस अस्वस्थ भएको कुरा भने धेरै पटक सुनिएको छ । आखिर यसको मूलभूत कारण के होला ? यसबारे आधुनिक विज्ञान भन्छ–

हाम्रो शरीरबाट अदृश्य किरणहरू विकिरण-(Radiation)-को रूपमा निरन्तर निस्किरहन्छन् । किरणहरू निस्कनाको कारणबारे वैज्ञानिकहरूले शोध गरेका छन् । आन्द्रे बोबिस नामक एक रूसी वैज्ञानिकले यी किरणहरू निक्लनुको कारण पृथ्वीको चुम्बकीय शक्ति हो भनेका छन् । यस शक्तिलाई भूचुम्बकत्वको नाउँले हामी चिन्दछौं । पृथ्वीको यस चुम्बकीय शक्तिले गर्दा धनात्मक तथा ऋणात्मक धाराहरू क्रमशः उत्तरदेखि दक्षिण दिशा तथा पूर्वदेखि पश्चिम दिशातर्फ पृथ्वी भित्रबाट भएर सतत प्रवाहित भइरहन्छन् (हाम्रा शास्त्रहरूमा यसैलाई समष्टि प्राणशक्ति भनिएको छ) । यी धाराहरू दायाँ गोडाबाट हाम्रो शरीरभित्र प्रवेश गरेर बायाँ हातबाट बाहिर निस्कन्छन् । यस्तै प्रकार बायाँ गोडाबाट भएर हाम्रा शरीरभित्र यी धाराहरू प्रविष्ट हुन्छन् र फेरि दायाँ हातबाट बाहिर निस्कन्छन् । यी धाराहरू

बाहेक पृथ्वीभन्दा परका ब्रह्माण्ड धाराहरू (Cosmic Rays) पनि हाम्रो शिरको बाटो हाम्रो शरीरभित्र पस्छन् र हाम्रा हात, गोडा र आँखाबाट बाहिर निस्कन्छन्। बोबिसको भनाइ छ– यी धाराहरू हाम्रो शरीरमा भएको पानीमै मिलेर उसमै सन्निहित हुन्छन्। उनको मत छ– कुनै पनि शरीर अथवा पदार्थमा, जसमा पानी हुन्छ, यी धाराहरूको एकत्रीकरण हुन सक्छ। यी धाराहरू पानीका अणुहरूसँग क्रिया गरेर त्यस पदार्थ-(जसमा हाम्रो शरीर पनि पर्दछ)-बाट विकिरण निकाल्दछन् (यसैले हाम्रो शास्त्रमा **आपोमय प्राणशक्ति** भनिएको छ)।

स्वस्थ मानव-शरीरबाट निस्कने विकिरणको तरङ्गदैर्घ्य ६,५०० आङ्गस्ट्रम वा यसभन्दा पनि केही ज्यादा हुन्छ। आङ्गस्ट्रम तरङ्गदैर्घ्य नाप्ने यउटा एकाइ हो र यो एक माइक्रोनको १०,००० औं भाग हो। एक सेन्टिमिटरको १०,००० औं भागलाई माइक्रोन भन्छन् अर्थात् आङ्गस्ट्रम एक सेन्टिमिटरको १० करोडौं भाग हुन्छ। बोबिसले एक यन्त्र बनाएका छन्, जसले गर्दा उसको लागि खाद्य पदार्थहरूबाट निस्केका विकिरणको तरङ्गदैर्घ्य नाप्नु सम्भव भयो। ताजा दूधमा निःसृत विकिरणको तरङ्गदैर्घ्य ६,५०० आङ्गस्ट्रम पाइयो, तर १२ घण्टा बित्दा-नबित्दै तरङ्गदैर्घ्यमा ४० प्रतिशतको ह्रास हुन गयो र २४ घण्टाको अन्तसम्ममा त्यो ह्रास ९० प्रतिशतसम्म पुग्न गयो। डब्बाबन्द खाद्य सामग्रीहरूमा निःसृत विकिरणको तरङ्गदैर्घ्य यन्त्रले शून्य-बराबर नै देखायो। यसको विपरीत ताजा फल तथा सागहरूबाट निस्केको ऊर्जाको तरङ्गदैर्घ्य ६,५०० देखि लिएर १०,००० आङ्गस्ट्रम वा त्यसभन्दा पनि ज्यादा पाइयो। वैज्ञानिकहरूको मत छ– भोजनद्वारा हाम्रो शरीरमा पुग्ने खाद्य सामग्री यदि तरङ्गदैर्घ्यमा ६,५०० आङ्गस्ट्रमभन्दा बढी भएको भयो भने हामीहरूलाई लाभदायक हुन सक्छ। ६,५०० आङ्गस्ट्रमभन्दा कम तरङ्गदैर्घ्य भएको भोजन खाएमा त्यसले उल्टै हाम्रो शरीरभित्रको शक्तिलाई निचोर्दछ। एक अन्य रूसी वैज्ञानिकको कथन छ– सर्वेक्षणद्वारा उनलाई थाहा भयो कि ६,५०० आङ्गस्ट्रमभन्दा धेरै तरङ्गदैर्घ्य भएको भोजन नै हामीमा ठीक शक्तिको सञ्चार गर्न सक्छ। यो सर्वथा निश्चित छ। अतः शक्तिशाली एवं स्वस्थ बनिरहन हाम्रो खाद्य सामग्रीमा यस्तो पदार्थ प्रशस्त मौजूद रहनुपर्छ। अण्डाहरू र माछा-मासुहरूबाट निस्केको विकिरणको तरङ्गदैर्घ्य प्रायः ६,५०० आङ्गस्ट्रमभन्दा कम नै हुन्छ। अतः यिनको सेवनले हामीलाई लाभ हुन्छ वा हानि, यसको अनुमान पाठक स्वयं लगाउन सक्छन्। यिनै वैज्ञानिक-(साइमोनेटन)-ले

यो पनि पत्ता लगाए कि रक्सी, चुरोट वा बीडी खाने बानी भएका वा मांसाहारी व्यक्ति-हरूको शरीरबाट विकिरणद्वारा जुन ऊर्जा बाहिर निक्लन्छ, त्यसको तरङ्गदैर्घ्य प्रायः ६,५०० आङ्गस्ट्रमभन्दा कम हुन्छ। क्यान्सरपीडित व्यक्तिद्वारा विकीर्ण तरङ्गदैर्घ्यको मान ४,८७५ आङ्गस्ट्रम मात्र हुन्छ। अतः कोही मानिसले तरङ्गदैर्घ्य आफ्नो शरीर-बाट विकीर्ण गर्छ भने त्यो नापेर उसको स्वास्थ्यको स्तर-(Standard)-को अनुमान लगाउन सकिन्छ। यही विकिरणलाई **विचार-विज्ञान**मा औरा (Aura) वा तैजस् भनिएको छ। यसबाट व्यक्तिको स्वास्थ्यको मात्र होइन चरित्र र मानसिक स्थिति वा विचारहरूको पनि अनुमान यसका तरङ्गहरूको आधारमा लगाउन सकिन्छ। अस्तु।

जडीबूटीहरू– रूख-बिरुवाको बोक्रा आदिबाट बनेका औषधिहरू पनि यस्तै किसिमले आफ्नो प्रभाव देखाउँछन्। वैज्ञानिकहरूको मत छ– जडीबूटीहरू रोगी शरीरको कम भएको तरङ्गदैर्घ्यलाई माथि उठाउने काम गर्दछन्। जब शरीरबाट निस्कने विकिरण आफ्नो तरङ्ग-दैर्घ्यको सही मान प्राप्त गर्छ, तब रोगी शरीरमा एकपटक फेरि स्वास्थ्यको लक्षण देखा पर्छ। वैज्ञानिकहरूको मतानुसार जडीबूटीबाट निस्केको विकिरण रोगी शरीरको विकिरणमा यसरी प्रभावशाली असर पार्छ कि– जस्तो किसिमले बरफ सूर्यरश्मिहरूले गर्दा पग्लेर बग्छ, त्यस्तै किसिमले शरीरबाट रोग बिलाउँछ। कैयौं जङ्गली फूलहरूमा पनि यसरी नै आरोग्य-प्रदान गर्ने गुण पाइन्छ। दैवसंयोगले नै प्रकृतिको यो रहस्य एडवर्डत बर्क नाउँका वैज्ञानिकले निम्नलिखित घटना-क्रमबाट पत्ता लगाए। उनी एकदिन आफ्नो प्रातःकालीन भ्रमणको लागि घुम्दै थिए, एउटा त्यस्तो खेतमा पुगे जहाँ रूख-बिरुवाहरूमाथि ठूलठूला शीतका कण थिए। उनले त्यो देखे। यो त सधैंभरि देखिरहेकै कुरा थियो, तर किन हो कुन्नि त्यसदिन उनको दिमागमा यो दृश्य देखेर एउटा नयाँ विचार उब्ज्यो। उनले सोचे– यी बिरुवाहरूका केही न केही गुणहरूको समावेश ती शीतकणमा अवश्य नै हुनुपर्छ। माथिबाट आएको सूर्यरश्मिहरूको प्रभावले पनि ती शीतकणहरूमा एक प्रकारको चमत्कारी शक्ति आउनुपर्ने हो। आफ्नो अन्तर्ज्ञान-दृष्टिबाट यो कुरा उनलाई स्वतः खुल्दै गयो। उनले केही फूलहरूबाट शीतका थोपाहरू झिकेर तिनलाई साना-साना बोतलमा हाले। यिन-मध्ये केही फूल उनले यस्तो छाने कि जो सूर्यकै प्रकाशले आभामय भइराखेको थियो, र अर्कातिर उनले केही फूल छाया भएको स्थानबाट टिपे। यद्यपि तीमध्ये धेरै फूल-हरूमा उनलाई त्यस शक्तिको प्रतीति भएन, जसको आशा उनले राखेका थिए। तर

प्रत्येक फूलमा उनले एक विशिष्ट प्रकारको शक्ति भएको चाहिं अवश्य भेट्टाए। जो फूल सूर्यको प्रकाशमा थियो, उनबाट एकत्र गरिएको शीतमा यो शक्ति उसको भन्दा अपेक्षाकृत धेरै नै भएजस्तो लाग्यो। तर यस किसिमले शीतकण जम्मा गर्ने काम साह्रै श्रमसाध्य थियो। त्यो विचार गरेर उनले काँचको एउटा ठूलो भाँडामा बिलकुल ताजा र सफा पानी भरे। त्यसपछि एउटा विशेष बिरुवामा फुलेका फूलहरूलाई उनले रूखमा जोडिएकै हालतमा त्यस भाँडामा डुबाइदिए। सूर्यको प्रकाशमा यो सारा प्रयोग चलिराखेको थियो। निकै घण्टापछि उनले ती फूलहरूलाई पानीबाट झिकेर अलग गरिदिए। यस जलले उनले निकै रोगहरूको उपचार गरे। यस प्रकारको उपचारबारे सुन्दा अवश्य नै पनि आश्चर्य लाग्छ, तर कुरा हो बिलकुल सत्य। **स्वास्थ्यविज्ञान** नामक पुस्तिकाको **सूर्यचिकित्सा** शीर्षकमा यसै कुराको वर्णन छ।

स्कटल्याण्ड-निवासी एक वैज्ञानिक-(मर्कइन्स)-ले यस कुराको कारण पनि पत्ता लगाएका छन्। उनको भनाइ छ– फूलहरूबाट पनि एक प्रकारको विकिरण (Radiation) निस्कन्छ, जुन पानीको सम्पर्कमा आएर त्यसद्वारा शोषित हुन्छ। यी वैज्ञानिक फूलहरूबाट निस्कने यस विकिरणलाई आफ्ना हातैले पनि अनुभव गर्न सक्छन्। आँखामा पट्टी बाँधेको हालतमा पनि उनी आफ्ना हातहरूलाई कुनै पनि फूलमाथि राखी निःसृत विकिरणलाई अनुभव गरेर बताउन सक्छन्– अमुक फूल कुनचाहिं हो। एकै जातको फूलबाट एकै प्रकारका विकिरण निक्लन्छन्। अतः यी विकिरणहरूद्वारा फूलहरूको किसिमबारे आँखा छोपेर पनि बताउन सकिन्छ। उनको अनुसन्धानले यस कुरापट्टि सङ्केत गर्छ कि रूख-बिरुवा पनि मानिसहरूद्वारा निःसृत विकिरणहरूप्रति संवेदनशील हुन्छन्। मानवीय विकिरणहरूमाथि आफ्नो प्रभाव पारेर यिनीहरू त्यस विकिरणमा सन्निहित शक्तिलाई बढाइदिन्छन्। जनावर-हरू र माटामा पनि यस विकिरणको प्रभाव पर्दछ। यो विकिरणयुक्त जल भूमिमा छर्किदियौं भने यसले माटोमा भएको ब्याक्टेरिया तथा अन्य सूक्ष्म जीवाणु-हरूको जीवनशक्तिलाई सहज बढावा मिल्दछ। यस प्रकारको भूमिमा रूख-बिरुवाहरू रोगमुक्त भई वृद्धि प्राप्त गर्दछन् तथा तिनीहरूबाट हानिकारक कीरा-फट्याङ्ग्राहरू पनि स्वाभाविक रूपले टाढै रहन्छन्। अस्तु।

लागू पदार्थहरू– सुर्ती खानु वा पिउनु, रक्सी, चरेस, अफीम, गाँजा, भाङ्ग आदि लागू पदार्थहरू खानु स्वास्थ्यको लागि अत्यन्त हानिकारक छ । यस विषयमा ज्यादा लेख्ने आवश्यकता छैन, किनकि यी कुराहरू प्रायः प्रत्येक व्यक्ति जान्दछन् र स्वयं लागू पदार्थ सेवन गर्ने व्यक्ति समेत यसका दुर्गुणहरूसँग परिचित हुन्छन्; तैपनि आफ्नो कमजोरीको कारणले अथवा इच्छाशक्तिको कमीले उनीहरू यो छाड्न सक्तैनन् । तर यदि उनीहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्य प्यारो छ र उनीहरू जीवनको केही महत्त्व बुझ्दछन् भने उनीहरूले यी पदार्थहरूको सेवन आफ्नो दृढ इच्छाशक्तिको मद्दतले अवश्य छाड्नुपर्दछ । यी नशालु पदार्थहरूको विरुद्ध हालसम्ममा पर्याप्त लेखिसकिएको छ । वैज्ञानिकहरू तथा स्वास्थ्यविज्ञहरूले यस दिशामा आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नमा केही कसर बाँकी राखेका छैनन् । यी नशालु पदार्थहरूको सेवनको भयङ्कर परिणामको अनुमान तपाईं यसै कुराले गर्न सक्नुहुन्छ कि यिनले शरीरमा अनेकौं प्रकारका रोगहरू उत्पन्न गर्नाको साथै यिनबाट व्यक्तिको आयु समेत कम भएर ऊ अकाल मृत्युको शिकार बन्न पुग्छ ।

उपवास– उपवासको अर्थ हो निराहार रहनु । हाम्रा धार्मिक व्रतहरूमा पनि उपवास गरिन्छ । धार्मिक महत्त्वको अतिरिक्त उपवासको स्वास्थ्यसम्बन्धी महत्त्व पनि कम छैन तथा आध्यात्मिक क्षेत्रमा त उपवासको महत्त्व अझै बढी छ । आत्मशुद्धि एवं मानसिक शान्तिको लागि उपवास एक प्रधान साधन मानिन्छ । चिकित्साक्षेत्रमा पनि उपवासको महत्त्व कम छैन । अनेकौं यस्ता रोगहरू जुन औषधि-सेवनले निको हुँदैनन्, तिनीहरू उपवासद्वारा पूर्ण रूपले निको भएको देखिएका छन् । जे होओस्, यहाँ हाम्रो उदेश्य उपवासलाई स्वास्थ्यको दृष्टिले हेर्नु छ र यस दृष्टिबाट हेर्दा हप्तामा एकपटक उपवास बस्नु धेरै नै लाभदायक छ । उपवासको तरीका यस्तो हुनुपर्दछ– जुन दिन कुनै व्यक्ति उपवास बस्दछ, त्यसदिन दिनभर निराहार रही साँझपख केवल दूध या अलिकति फलहरूको रस लिनुपर्दछ; तर दिउँसो पर्याप्त मात्रामा पानी (मह अथवा कागतीको रस मिसाइएको) अवश्य पिउनुपर्दछ । यस प्रकारको उपवासद्वारा पाचनशुद्धि मात्र हुँदैन, अपितु शरीरको प्रत्येक संस्थानमा यसको निकै राम्रो प्रभाव पर्दछ ।

उपवासद्वारा शरीरका विजातीय द्रव्य अथवा विषालु पदार्थ नष्ट हुन्छन्, जसले गर्दा शरीरमा हलुकापन, ताजापन एवं स्फूर्ति आउँछ, मस्तिष्क शान्त रहन्छ ।

उपवासमा जब भोजन गरिंदैन, तब जठराग्निले शरीरका विषालु पदार्थहरूलाई नष्ट गर्दछ । पानी धेरै पिउनाले मूत्रको मात्रा बढ्दछ, जसको माध्यमद्वारा रगतमा रहेका विजातीय द्रव्य शरीरबाट बाहिर निस्कन्छन् । उपवासद्वारा पाचक अङ्गहरूलाई एक दिनको लागि विश्राम मिल्दछ । पेटका पुराना रोगीहरूलाई त उपवासबाट निकै ज्यादा लाभ मिल्दछ, तसर्थ तिनले आसन-व्यायामका साथै हप्तामा एक दिनको उपवास अवश्य बस्नुपर्दछ ।

हुन सक्तछ, उपवासको अभ्यास शुरू गर्ने नयाँ व्यक्तिलाई आरम्भमा केही कठिनताको अनुभव होला, तर दुई-चारपटक उपवास बसेपछि तिनीहरू अभ्यस्त हुन्छन् र त्यसपछि तिनलाई भित्रैबाट उपवास बस्ने प्रेरणा प्राप्त हुन थाल्दछ र उनीहरू उपवासद्वारा एक दिव्य मानसिक शान्तिको अनुभव गर्न थाल्दछन् । उत्तम स्वास्थ्य केवल शरीरको लागि मात्र होइन, मनको लागि पनि अपेक्षित छ। मानसिक स्वास्थ्यको लागि उपवास एक अचूक उपाय हो । अस्तु ।

स्त्रीहरू एवं व्यायाम– स्त्रीहरूको लागि विशेष गरेर कन्याहरूको लागि व्यायाम आवश्यक छ –यस कुरामा आजसम्म हाम्रो समाजले राम्ररी विचार गरेको छैन। जब कन्याहरूलाई पनि पढाउनुपर्दछ भन्ने विचार नै पूर्ण रूपले आएको छैन भने व्यायामको विचार कसरी आओस् ? स्त्रीहरूको व्यायामलाई असभ्य एवम् अश्लील मान्ने मानिसहरूको हाम्रो समाजमा कमी छैन । तर यसको विपरीत पाश्चात्य देश-हरूमा नारीवर्गका व्यायामको निकै प्रचार छ । व्यायामलाई बलवर्धन एवं पहल-मानीको कुरा मान्ने मानिसहरू शायद यही नै सोच्दछन् कि स्त्रीहरूलाई कहाँ पहलमान बन्नु छ र तिनलाई व्यायाम सिकाइयोस् ? तर आज-भोलि विद्यालयहरूमा कन्या-हरूलाई पनि व्यायाम गराइन्छ । यस प्रसङ्गमा, वास्तवमा यदि विचार गर्ने हो भने, यही तथ्य प्रतीत हुन्छ– पुरुषहरूको अपेक्षा महिलाहरूलाई नै व्यायाम ज्यादा जरूरी छ; किनकि जीवन-सङ्घर्षमा पुरुषहरूको अपेक्षा स्त्रीशरीरले ज्यादा सङ्घर्षको सामना गर्नुपर्दछ। गर्भधारण गर्नु, बच्चा जन्माउनु एवम् उसलाई दूध खुवाउनु – यी यस्ता कार्य हुन्, जसको लागि उसको स्वास्थ्यको स्तर धेरै राम्रो नभएमा उसले यी सङ्घर्ष सहन नसकेर आफ्नो स्वास्थ्य युवावस्थामा नै गुमाउनुपर्ने हुन्छ तथा उसले बाँकी जीवन रुँदै-कराउँदै तथा औषधिहरूको सेवन गर्दै बिताउनुपर्ने हुन्छ। यस्ता नष्ट-भ्रष्ट स्वास्थ्य भएका नारीहरूको सङ्ख्या आज हाम्रो समाजमा निकै धेरै छ, विशेष गरेर कृत्रिम

जीवन बिताउने शहरी जनतामा । हीन स्वास्थ्य भएका नारीका सन्तान पनि हीन स्वास्थ्य भएका नै हुन्छन् ।

आश्चर्यको कुरा त यो छ – नारीवर्ग स्वयं नै व्यायामको विषयमा अत्यन्त भ्रमपूर्ण धारणामा छ । सुशिक्षित महिलाहरू पनि सोच्दछन्– बिहानदेखि साँझसम्म हामी घर-गृहस्थीको काममा पर्याप्त शारीरिक मेहनत गर्दछौं, अझ पनि हाम्रो लागि व्यायामको के आवश्यकता छ र ? यस प्रकारको धारणा राख्ने महिलावर्ग एवं पुरुषवर्गसमेतले यो कुरा राम्ररी बुझ्नुपरेको छ– घरेलु परिश्रमको गणना व्यायाममा गरिंदैन, किनभने कुनै पनि घरेलु कार्य शरीरको कुनै अङ्ग वा संस्थानलाई बलियो बनाउने अथवा त्यसको विकास गर्ने दृष्टिले बनाइएको छैन । यी सम्पूर्ण घरेलु काम-धन्दाहरू वास्तवमा शरीरलाई थकाउने खालका मात्र हुन्छन् । व्यायामले शरीरलाई यो परिश्रम सहन शक्तिप्रदान गर्दछ । अर्को कुरा यो पनि छ– नारीवर्गको सबै-भन्दा महत्त्वपूर्ण सम्पत्ति उनको सौन्दर्य हुन्छ र उत्तम स्वास्थ्यविना सौन्दर्य अड्न सक्तैन । अर्को शब्दमा यो पनि भन्न सकिन्छ– उत्तम स्वास्थ्य नै सौन्दर्यको रूपमा प्रतिविम्बित हुन्छ । तिमीले देखेका होलाऊ – नारी, जो विवाहको समयमा सुन्दर, आकर्षक तथा हृष्टपुष्ट थिइन्, विवाहको चार वर्षउपरान्त जब दुई-तीन सन्तानकी आमा बन्दछिन्, तब केवल चार वर्षको अल्प समयमा नै उनको यौवन, आकर्षण तथा सुन्दरता कुन्नि कता पुग्दछ र उनी अधबैंसे देखिन थाल्दछिन् । यसको मुख्य कारण हो स्वास्थ्यको खोक्रोपन । संक्षेपमा, भनाइको तात्पर्य यो हो– महिलावर्गको स्वास्थ्यको लागि पनि व्यायाम समान रूपले आवश्यक छ तथा उनीहरूको लागि योगासनहरूको व्यायाम नै सर्वोत्तम एवम् उपयुक्त छ, किनभने स्त्रीशरीरलाई पेशीहरूको लच्किलो-पनको विशेष आवश्यकता पर्दछ । पेशीहरू जति ज्यादा लच्किला हुन्छन्, महिला-हरूको शिशुप्रसव त्यति नै कम कष्टदायक एवं सरल हुन्छ । अनेकौं योगव्यायामका शिक्षकहरू तथा योगसंस्थाहरूले सिद्ध गरेका छन्– योगासनहरूको व्यायाम गर्ने स्त्रीहरू ज्यादै कम प्रसवकष्टको अनुभव गर्दछन् । यसको विपरीत अङ्गहरूलाई पहलवानहरूको जस्तो कडा बनाउने व्यायामहरू स्त्रीशरीरको लागि हानिकारक छन् । केवल योगासन नै तिनको लागि उपयुक्त हुन्छ। मासिकधर्मसम्बन्धी विकार तथा अन्य जननेन्द्रियसम्बन्धी रोग, प्रदर आदि (जुन आजकालका अधिकांश महिला-वर्गमा पाइन्छन्) तथा एनिमिया (अर्थात् शरीरमा रगतको कमी) यति व्यापक रोग

भएको छ कि साधारणतः ६० प्रतिशत नारीहरू यिनका शिकार भएका पाइन्छन् । यी सबै रोगहरू नारीहरूको स्वास्थ्य एवं सौन्दर्यको लागि ज्यादै हानिकारक छन् । कैयौं पटक महिलाहरू नसुहाउनें तालले मोटा हुन्छन्, पेटमा बोसो ज्यादा जम्मा हुन्छ, तर शरीरमा शक्ति भने हुँदैन र अलिकति कामले पनि थाकेर स्वाँ-स्वाँ गर्न थाल्दछन् । यसै प्रकार हिस्टिरिया रोग पनि हिजो-आज निकै व्यापक छ, जुन रोग मस्तिष्कको कमजोरीले गर्दा हुने गर्दछ । यी सबै रोगहरूको लागि योगासन-व्यायाम विशेष लाभ-प्रद सिद्ध भएको छ ।

'कुनै पनि आसनले महिलाहरूको शरीरलाई हानि पुऱ्याउन सक्तछ'—यस प्रकारको शङ्का गर्नु व्यर्थ छ । यसको विपरीत महिलाहरूको शरीर-निर्माण तथा शरीर-क्रिया-विज्ञान-(Physiology)-को दृष्टिले अन्य व्यायामहरूको अपेक्षा योगासनहरूको व्यायाम नै सर्वथा उपयुक्त छ । पश्चिमोत्तानासन, हस्तपादासन, भुजङ्गासन, हलासन, धनुरासन विशेष रूपले गर्भाशयसम्बन्धी रोगहरू तथा डिम्ब-प्रणाली-(Falopian Tube)-का दोषहरू हटाउन सहायक हुन्छन् । गर्भाशयको स्थानच्युति (अर्थात् गर्भाशय आफ्नो स्थानबाट सर्नु), जुन ठीक पार्न कैयौं पटक अपरेशन समेतको आवश्यकता पर्दछ, योगासनहरूको अभ्यासद्वारा प्रायः ठीक हुन्छन् । पेटमाथि प्रभाव पार्ने खालका सबै आसनहरू एनिमिया (शरीरमा रगतको कमी) निको पार्नमा निकै सहायक हुन्छन् । शीर्षासन, सर्वाङ्गासन एवं शवासनद्वारा हिस्टिरियामा लाभ हुन्छ ।

आसन-व्यायामको अभ्यास शुरू गर्ने महिलाहरूले आरम्भमा सरल एवं सजिलो आसन छान्नुपर्दछ र क्रमशः तीभन्दा कठिन आसनतर्फ लाग्नुपर्दछ; अथवा उनीहरू पहिले सूर्य-नमस्कारबाट आरम्भ गरून् र त्यसको राम्रो अभ्यास भएपछि अन्य आसन गरून् । निम्नलिखित सावधानीहरू ध्यानमा राखून् —

१. मासिकधर्मका दिनहरूमा आसन गर्नु हुँदैन, यी दिनहरूमा ज्यादाभन्दा ज्यादा विश्राम गरून् ।

२. शिशुप्रसव भएको दुई महीनापछि जब शरीरमा स्वाभाविक शक्ति फर्कन्छ, तब मात्र आसन गर्नुपर्दछ ।

३. योगासन गर्ने स्त्रीहरूले गर्भ रहेको तेस्रो महीनापछि हस्तपादासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजङ्गासन, हलासन तथा शलभासन गर्नु हुँदैन र छैटौं महीनापछि अरू सबै आसनहरू पनि बन्द गर्नुपर्दछ ।

४. अर्धमत्स्येन्द्रासन महिलाहरूले नगरून् ।
५. जुन महिलाहरूको पटक-पटक गर्भपात हुन्छ, तिनले शीर्षासन, सर्वाङ्गासन, मत्स्येन्द्रासन गर्भ रहेको छैटौं महीनासम्म विशेष रूपले गरून् । अस्तु ।

योगासनले मुख्य रूपले स्नायुमण्डललाई स्वस्थ एवं शक्तिशाली बनाउँदछ, नसाहरूमा लच्किलोपन उत्पन्न गर्दछ, जसले गर्दा तिनको क्रियाशीलता अक्षुण्ण रहिरहन्छ । यसै प्रकारले पिट्यूटरी, थायरायड, प्रोस्टेट, अण्डकोष आदि ग्रन्थिहरूमाथि पनि योगासनले पूरा प्रभाव पार्दछ, तिनलाई शुद्ध रगतको भरपूर पोषण मिल्दछ । महिलाहरूका डिम्बग्रन्थिहरू, जो मुख्य रूपले कामग्रन्थि हुन्, विभिन्न आसनहरूद्वारा मिचिन्छन् र आफ्ना कार्य सुचारू रूपले गर्नेछन् । यौनसम्बन्धी अधिकांश विकारहरू कामाङ्गहरू बढी क्षुब्ध हुनाले उत्पन्न हुन्छन् । स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, प्रमेह आदि यस्तै विकार हुन् । तर योगासनहरूद्वारा जब यी अङ्गहरूमा ताजा एवं शुद्ध रगत पुग्दछ, तब तिनको अनावश्यक क्षोभ हट्दछ । दोस्रो कुरा– मेरुदण्डबाट निस्कने केही नसाहरू, जो कामक्रियालाई नियन्त्रित गर्दछन्, स्त्री-पुरुष दुवैमा नै यिनीहरूको कमजोरीले गर्दा कैयौं यौन-विकार उत्पन्न हुन्छन् । योगव्यायामका प्रत्येक आसन कुनै न कुनै रूपमा मेरुदण्ड र त्यसबाट निस्कने नसाहरूलाई प्रभावित पार्दछ, त्यसै कारण यिनीहरूसँग सम्बद्ध विकार पनि दूर हुन्छन्। तेस्रो कुरा– अधिकांश कारण मानसिक हुन्छन्। मनको भ्रम, रुचि-अरुचि, बाधाहरूले धेरैजसो जटिल कामविकार उत्पन्न गर्दछन् र यी मानसिक विकारहरू मस्तिष्कको कमजोरीबाट उत्पन्न हुन्छन् । शीर्षासन तथा सर्वाङ्गासन –यी दुई यस्ता अपूर्व आसन हुन्, जुन मस्तिष्कलाई बलप्रदान गर्दछन्, मस्तिष्कमा ताजा रगत पुऱ्याएर त्यसलाई हलुका एवं शुद्ध बनाइराख्दछन् । फलस्वरूप कामसम्बन्धी जटिल बाधाहरूलाई हटाउन पनि यी व्यायामहरू ज्यादै सहायक हुन्छन् । प्रायः कामरोगहरूमा औषधिहरू फायदा पुऱ्याउन असमर्थ हुन्छन्, जब कि वैज्ञानिक यौगिक व्यायाम यी जटिल कामविकारहरूमा ज्यादा लाभदायक सिद्ध हुन्छन् । यो कुरा सत्य हो– औषधिहरू रोग-निवारणमा धेरै सहायक हुन्छन्; तर अर्कोतर्फ यो पनि सत्य हो– जति-जति औषधिहरूको सङ्ख्या बढ्दै गइरहेको छ, त्यति-त्यति नै रोगहरू पनि ज्यादा बढ्दै गइरहेका छन् । अर्को कुरा यो छ– अनेकौं जीर्ण रोगहरू निको पार्न औषधिहरू असफल हुन्छन् । वस्तुतः औषधिहरूको आफ्नो उपयोगिता पनि छ; रोगको उग्रावस्थामा औषधिहरू निकै

सहायक सिद्ध हुन्छन्, तर यदि शुरूदेखि नै हामी आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सजग रह्यौं भने प्रायः रोगी बन्ने अवसर नै कम आउँदछ। उत्तम स्वास्थ्यको अवस्थामा शरीरका सबै विभाग आ-आफ्ना कार्य सही ढङ्गले गरिरहन्छन्, जसले गर्दा हाम्रो जीवन-शक्ति सजग रहन्छ र यस शक्तिले शरीरमा कुनै रोग उत्पन्न हुन दिंदैन। जीवन-शक्तिको एउटा अर्को रूप हुन्छ— रोग-प्रतिरोधक शक्ति जसले बाहिरबाट आउने रोगहरूको विष अथवा कीटाणुहरूदेखि हाम्रो शरीरको रक्षा गर्दछ। जब यो शक्ति सजग रहन्छ, तब कुनै रोग लाग्नै पाउँदैन। यस शक्तिको आधार पनि उत्तम स्वास्थ्य नै हुन्छ।

यसै कारण समयमै अर्थात् स्वस्थ शरीर हुँदैमा स्वयं तथा आफ्ना सन्तान-हरूलाई पनि आसन-व्यायामको अभ्यास गराउनुहोस्। एकपटक आफ्नो परिवारमा यस परम्पराको शुभारम्भ गरेपछि तपाईं देख्नुहुनेछ— परिवारका सबै सदस्यहरू आसनाभ्यासी हुनेछन् र केटाकेटीहरू त देखासिकीबाट नै व्यायाम गर्न थाल्नेछन्। जसरी तपाईं प्रातःकालमा शौचस्नान आदि नित्यकर्म गर्नुहुन्छ, यसरी नै केही समय आसनहरूको लागि पनि निकाल्नुहोस्। स्वास्थ्य-सुधारको लागि कार्य-व्यस्ततालाई बहाना नबनाउनुहोस्।

सूक्ष्मतापूर्वक विचार गर्‍यौं भने सम्पूर्ण प्राणीहरूमा आसन गर्ने प्रवृत्ति स्वाभाविक हुन्छ। अनेकौं आसनहरू पशु-पक्षीहरू एवं कीरा-फटेङ्ग्राहरूको अध्ययन-बाट ग्रहण गरिएका छन्। सम्भवतः तपाईंले कहिल्यै ध्यान दिएर हेर्नुभएको छैन होला— बिरालोले कसरी कम्मरलाई माथितिर तानेर हाइ गर्छ। यो पनि एक प्रकारले उसको आसन-व्यायाम नै त हो। कुकुरले कसरी अगाडि र पछाडिका खुट्टाहरू फैलाएर जीउलाई एकपटक अगाडि धकेल्दछ र त्यसपछि पछाडि तान्दछ, यो उसको आसन-व्यायाम नै त हो। यसै प्रकार वन्य जन्तुहरू पनि अनेक प्रकारले शरीरलाई तन्काउने र खुम्च्याउने व्यायाम गर्दछन्। यसै कारण तिनीहरूको शरीरमा मनुष्य-शरीरको अपेक्षा ज्यादा फुर्ती एवं लच्किलोपन हुन्छ। मनुष्यमा पनि यो प्रवृत्ति स्वाभाविक हुन्छ। धेरै समयसम्म बसेर काम गरेपछि, सुतेर उठेपछि, ज्यादा एकाग्रतापूर्वक कुनै कार्य गरेपछि शरीरमा जब एक प्रकारको जडता अथवा अकडाहट आउँदछ, तब हामी आङ तानेर त्यसलाई हटाउँदछौं। जीउ तन्काउँदा मांसपेशीहरू तन्किन्छन् र जब हामी जीउ तन्काइसक्छौं, तब आफ्ना मांसपेशीहरूलाई खुकुलो पार्दछौं। वस्तुतः यही क्रिया आसनहरूमा हुन्छ। यसै कारण पहलवानीका व्यायामहरूलाई दबावका व्यायाम

तथा **योगका आसनहरूलाई तन्काइका व्यायाम** भन्दछन् । **दबावको व्यायाम**मा एउटा नसा अनेक पटक गतिशील हुने हुनाले त्यहाँ ज्यादा रगत पुग्दछ र त्यहाँ रगतको दबाव पनि बढ्न जान्छ, जसले गर्दा त्यहाँका सूक्ष्म नसाहरू एवं मज्जातन्तु कहिलेकाहीं फुट्दछन् र तिनका गाँठाहरू बन्दछन् । प्रायः पहलवानहरूको शरीरमा यस्ता गाँठाहरू देख्न पाइन्छन् । तिनका नसाहरू प्रायः पत्थर जस्तै कठोर हुन्छन् । यद्यपि यसले बलवृद्धि हुन्छ, तर यो आरोग्यको अवस्था होइन । यसको विपरीत **तन्काइका व्यायाम**हरूमा अर्थात् आसनहरूमा प्रायः नसाहरू तन्किन्छन् । रबरका नलीजस्ता साना-ठूला नसाहरू, जसद्वारा रक्त प्रवाहित हुन्छ, तन्काउनाले जसरी रबरको चेप्टो नलीमा जलको प्रवाह कम हुन जान्छ, त्यसरी नै नसा तन्काउनाले नसा चेप्टो भई त्यसमा रगतको मात्रा कम हुन जान्छ र केही समयपछि पूर्ववत् नसा खुकुलो पार्नाले त्यहाँ जोडसँग रक्तप्रवाह हुन थाल्दछ तथा त्यहाँ भएका विकारहरू पखालिन्छन् । यसप्रकार प्रायः सबै आसनहरूमा शरीरमा रगतको प्रवाह जोडसँग शुरू हुन्छ तथा त्यसैबाट शरीरमा आरोग्य सिद्ध हुन्छ । पहलवानी व्यायामहरूमा ठाउँ-ठाउँमा रक्तसञ्चय हुन्छ तथा योगासनका व्यायामहरूमा ठाउँ-ठाउँमा रगतको प्रवाह शुरू हुन्छ । दुई पद्धतिहरूबीचका मुख्य भेद यिनै हुन् र यसैले यी दुईको परिणाममा पनि भेद छ । यो तत्त्व बुझ्नाले तन्काइका कैयौं अरू नयाँ व्यायामहरू बन्न सक्तछन् ।

आसनहरूको विस्तृत विवरण गर्नुभन्दा पहिले तिनीहरूको सम्बन्धमा केही आवश्यक कुराहरू थाहा पाउनुपर्दछ । तिनीहरूले गर्दा आसनहरूको मुख्य विषय बुझ्नमा सुविधा हुनेछ–

आसन-व्यायामको लागि कममा पन्ध्र मिनेट र ज्यादामा तीस मिनेटको समय पर्याप्त हुन्छ ।

प्रातःकालमा शौच आदिबाट निवृत्त भएर खाली पेटमै आसन गर्नुपर्दछ । साँझको समय सबैको लागि प्रायः अनुकूल पर्दैन, किनभने दिनभरिको काम-धन्दाले थाकेको व्यक्ति साँझपख आराम अथवा मनोरञ्जन चाहन्छ । साँझपखको एक-दुई माइलको भ्रमण पनि राम्रै हुन्छ ।

स्नान आसनहरूभन्दा अगाडि नै गर्नुपर्दछ अथवा आसन गरेको एक आधा घण्टापछि गर्नुपर्छ । आसन गरेको एक घण्टापछि दूध अथवा अन्य कुनै हलुका आहार लिन सकिन्छ ।

प्रातः जति सक्यो चाँडै आसनहरूबाट निवृत्त हुनुपर्दछ ताकि आफ्नो दैनिक कार्यको लागि पर्याप्त समय मिल्न सकोस् । सम्भव भएसम्म आसन एकान्त स्थानमा गरौं । गर्मीको मौसममा खुला स्थानमा पनि आसन गर्न सकिन्छ, जाडोको मौसममा

चाहिं जुन कोठामा आसन गरिन्छ त्यस कोठाको वायु शुद्ध हुनुपर्दछ। आसन गर्ने वेलामा शरीरमा सकेसम्म थोरै एवं खुकुलो वस्त्र हुनुपर्दछ।

आसन सदा समतल भूमिमा गर्नुपर्दछ। भुइँमा गुन्द्री अथवा दरी ओछ्याउनुपर्दछ। आसन गर्दा सङ्ख्या गनेर समयको अनुमान लगाउनुपर्दछ र जति-जति आसनको समय बढाइन्छ, त्यति-त्यति गन्तीको सङ्ख्या बढाउदै जानुपर्छ। ज्वर आएको अथवा अन्य कुनै तीव्र रोगको अवस्थामा आसन गर्नुहुँदैन।

आसनहरूको वर्गीकरण– योगासनहरू मुख्य रूपमा दुई भागमा बाँडिएका छन्– पहिलो ध्यान-समाधिको आसन, जस्तै– सिद्धासन, पद्मासन आदि र दोस्रो स्वास्थ्यवर्धक आसन, जस्तै– शीर्षासन, भुजाङ्गासन, मयूरासन आदि। यहाँ शुरूमा स्वास्थ्यवर्धक आसनहरूको र त्यसपछि मात्र ध्यान-समाधिका आसनहरूको वर्णन गरिन्छ।

स्वास्थ्यवर्धक आसनहरूका निम्निलिखित भाग छन्–

पहिलो भाग– विपरीतआसन, जस्तै शीर्षासन, सर्वाङ्गासन।

दोस्रो भाग– अघिल्तिर निहुरिने आसन, जस्तै– पश्चिमोत्तासन, हलासन, पादहस्तासन।

तेस्रो भाग– पछाडितर्फ निहुरिने आसन, जस्तै– मत्स्यासन, भुजङ्गासन, धनुरासन, दोलासन।

चौथो भाग– दायाँ-बायाँतर्फ ढल्कने आसन, जस्तै– त्रिकोणासन, ताडासन।

पाँचौं भाग– मेरुदण्डसम्बन्धी आसन, जस्तै अर्ध-मत्स्येन्द्रासन।

छैटौं भाग– आमाशयसँग सम्बद्ध आसन, जस्तै शलभासन, मयूरासन, उड्डीयानबन्ध, योगमुद्रा।

सातौं भाग– शिथिलीकरण : शवासन।

अब शरीरको कुन-कुन अङ्गको लागि कुन-कुन आसन लाभदायक छ भन्ने दृष्टिले विचार गर्ने हो भने निम्नलिखित अङ्गहरूको लागि निम्नलिखित आसनहरू विशेष लाभकारी मानिन्छन्।

टाउको, दिमाग, नाक, आँखा र कानको लागि शीर्षासन, सर्वाङ्गासन। गर्धन, काँध र मेरुदण्डको लागि सर्वाङ्गासन; गर्धन, काँध र मेरुदण्डको लागि सर्वाङ्गासन हलासन, मत्स्यासन तथा अर्ध मत्स्येन्द्रासन।

पाचक संस्थान अर्थात् पेट, आन्द्रा, कलेजो इत्यादिको लागि पश्चिमोत्तानासन, मयूरासन, धनुरासन, पादहस्तासन, पवनमुक्तासन, मत्स्येन्द्रासन, उड्डीयान, योगमुद्रा।

हात, खुट्टाको लागि र लम्बाइ बढाउन ताडासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, मयूरासन ।

केही सावधानीहरू–

१. पुस्तकहरूमा शीर्षासनका धेरै गुणहरू पढेर प्रायः मानिसहरू शुरूमा नै शीर्षासनबाट आसन-व्यायाम आरम्भ गर्दछन् र असावधानीवश उनीहरूलाई समयको विचार रहँदैन । यस्तो गर्नु हुँदैन । यसले धेरैजसो कष्ट हुन्छ र अनि मानिसहरू आसन-पद्धतिलाई नै दोष दिन थाल्दछन् । आरम्भमा नै जब शीर्षासनद्वारा दिमागमा ज्यादा रगत पुग्दछ, तब रगतमा भएका विषालु पदार्थहरू त्यहाँ पुगेर कपाल दुख्ने, रिङटा लाग्ने आदि विकार उत्पन्न गर्दछन् र शुरूमा नै यस आसनमा पाँच-सात मिनेट बसेमा त कष्ट अझै धेरै हुन सक्तछ । त्यसैले पहिलो एक-दुई हप्तासम्म अन्य आसनहरूको अभ्यास गरिसकेपछि मात्र शीर्षासन गर्नुपर्दछ ।

२. आसनहरूको अभ्यास प्रारम्भ गर्नुभन्दा पहिले पेटको कृमिनाशक कुनै औषधि खाएर तथा हल्का विरेचक औषधि खाएर पेट सफा गर्नुपर्दछ र त्यसपछि सर्वप्रथम आमाशयलाई ठीक पार्ने आसनहरूबाट आरम्भ गर्नुपर्दछ, जसले गर्दा पहिले पाचनक्रिया ठीक होओस्, अथवा शीर्षासन बाहेक अन्य जुन आसन आफूलाई सुगम एवं सरल लाग्दछ त्यही नै गर्नुपर्दछ ।

३. यसअघि आसनहरूको वर्गीकरणमा वर्णन गरिएका आसनका भागहरूमध्ये प्रत्येक भागबाट एक-एक अथवा दुई-दुई आसन छान्नुपर्दछ, जसले गर्दा शरीरका सबै अङ्गहरू विकसित होऊन् ।

४. आसनक्रममा दुई आसनहरूको जोडी छान्नुपर्दछ, जसमध्ये पहिलो आसन दोस्रोको विपरीत होओस्; अर्थात् यदि तपाईंले पादहस्तासन वा पश्चिमोत्तानासन गर्नुभएको छ, जसमा अगाडितर्फ झुकिन्छ, भने त्यसको लगत्तैपछि धनुरासन वा भुजङ्गासन अथवा कुनै, अर्कै त्यस्तो आसन अवश्य गर्नुपर्दछ जसमा शरीर पछिल्तिर ढल्कियोस्, अर्थात् तपाईंको शरीरका पेशीहरू, जुन एकपल्ट अगाडितर्फ तन्केका छन्, ती पुनः पछाडितर्फ तानिनुपर्दछ । यसै प्रकारले यदि तपाईंले सर्वाङ्गासन गर्नुभयो, जसमा गर्धन अगाडि निहुरिन्छ, भने त्यसपछि मत्स्यासन गर्नुस्, जसमा गर्धन पछाडितिर ढल्किन्छ ।

५. सबै आसनहरू गरिसकेपछि शवासन गर्नुपर्दछ । यो शिथिलीकरण अथवा आरामको आसन हो जसमा समस्त शरीर खुकुलो पारेर छाडिन्छ । दुर्बल

व्यक्तिहरू प्रत्येक आसनपछि शवासन गर्न सक्छन् । उनीहरू आसनको आरम्भ पनि शवासनबाटै गर्न सक्छन् ।

६. तीस वर्ष वा यसभन्दा कम आयुका व्यक्तिले ताडासन अथवा त्रिकोणासनबाट प्रारम्भ गरून् । यसबाट शरीरवृद्धिमा सहायता मिल्दछ ।

७. प्रारम्भमा आसनहरूको अभ्यास बिस्तार-बिस्तार गरून् तथा मात्रा पनि बिस्तार-बिस्तार बढाऊन् । स्वास्थ्यको लागि, सामान्य स्वास्थ्य भएकाहरूको लागि, पूर्ण अभ्यासक्रम यसप्रकार राख्नुपर्दछ–

(१) **शीर्षासन–** ¼ मिनेटदेखि १२ मिनेटसम्म; ½ मिनेट प्रतिहप्ता बढाउँदै लैजाने ।

(२) **सर्वाङ्गासन–** ½ मिनेटदेखि ६ मिनेटसम्म; १ मिनेट प्रतिहप्ता बढाउँदै लैजाने ।

(३) **मत्स्यासन–** ¼ मिनेटदेखि ३ मिनेटसम्म; ¼ मिनेट प्रतिहप्ता बढाउँदै लैजाने ।

(४) **हलासन–** १ मिनेटदेखि ४ मिनेटसम्म, १ मिनेट प्रतिहप्ता बढाउँदै लैजाने ।

(५) **भुजङ्गासन**
(६) **नाभ्यासन**
(७) **शलभासन**
(८) **धनुरासन**
→ यी प्रत्येक आसन १० सेकन्ड गरौं, तर यिनलाई प्रत्येक १५ दिनमा एकपटक बढाउँदै लगेर सात पटकसम्म पुऱ्याउने ।

(९) **पवनमुक्तासन–** ¼ मिनेटदेखि ½ मिनेटसम्म, प्रारम्भमा ४ पटक र त्यसपछि प्रतिहप्ता १ पटक बढाउँदै अन्तमा कुल ७ पटकसम्म पुऱ्याउने ।

(१०) **अर्ध-मत्स्येन्द्रासन,**
(११) **पश्चिमोत्तासन,**
→ यी प्रत्येक आसन ¼ मिनेटदेखि १ मिनेटसम्म; ¼ मिनेट प्रतिहप्ता बढाउँदै लैजाने ।

(१२) **मयूरासन–** ¼ मिनेटदेखि २ मिनेटसम्म ¼ मिनेट प्रतिहप्ता बढाउँदै लैजाने ।

(१३) **पादहस्तासन–** ¼ मिनेटदेखि १ मिनेटसम्म ¼ मिनेट प्रतिहप्ता बढाउँदै लैजाने ।

(१४) **शवासन–** २ मिनेटदेखि १० मिनेटसम्म; २ मिनेट प्रतिहप्ता बढाउँदै लैजाने ।

(१५) **उड्डीयान-बन्ध–** तीनपटक; प्रतिहप्ता एकपटक बढाउँदै लगेर कुल ७ पटकसम्म पुऱ्याउने ।

(१६) **योगमुद्रा–** ¼ देखि ३ मिनेटसम्म; १० सेकेन्डसम्म प्रति हप्ता बढाउँदै लैजाने ।

उपर्युक्त अभ्यासक्रममा मोटामोटी रूपले प्रत्येक आसन शुरू गर्ने समय राखिएको छ । हुन सक्तछ, यो समय पनि शुरूमा कसै-कसैको लागि ज्यादा होओस् । यस्तो अवस्थामा उनीहरूले आफ्नो सुविधाअनुसार कम समय पनि राख्न सक्तछन् । आसन-व्यायाम आरम्भ गर्दा धेरै समय लगाएर अभ्यास शुरू गर्नु हुँदैन । समयको परिमाण बिस्तार-बिस्तार बढाउनुपर्दछ ।

कुनै व्यक्ति समयाभाव वा अन्य कुनै कारणवश पूर्ण अभ्यासक्रम गर्न सक्तैन भने उसले तल लेखिएअनुसार संक्षिप्त क्रमले आसनाभ्यास आरम्भ गर्न सक्तछ ।

(१) **भुजङ्गासन,** (२) **अर्ध शलभासन,** (३) **धनुरासन–** यीमध्ये प्रत्येक आसन २ देखि ५ सेकेन्डसम्म गरून् प्रत्येक आसनलाई ३ पटक दोहोऱ्याऊन् । प्रत्येक १५ दिनमा आसन एक-एकपटक बढाउँदै लगेर सातपटकसम्म पुऱ्याऊन् ।

(४) **हलासन–** शुरूमा केवल अर्ध हलासन गरून् । पूर्ण हलासनका चार अवस्थाहरूमा २-२ सेकेन्ड रोकिऊन् तथा ३ पटकबाट शुरू गरेर प्रत्येक १५ दिनमा एकपटक बढाउँदै ५ पटकसम्म पुऱ्याऊन् ।

(५) **पश्चिमोत्तानासन–** प्रारम्भमा ३ पटक गरून् र प्रत्येकपटक केवल ५ सेकेन्डसम्म मात्र आसनमा स्थिर रहून् । १५ दिनमा एकपटक बढाउँदै लगेर अन्तमा ७ पटकसम्म पुऱ्याऊन् ।

(६) **अर्ध मत्स्येन्द्रासन–** प्रारम्भमा २ पटक गरून् । ५ सेकेन्डसम्म आसनमा स्थिर रहून् । १५ दिनमा एकपटक बढाउँदै लगेर अन्तमा ७ पटकसम्म पुऱ्याऊन् ।

(७) **उड्डीयान-बन्ध तथा योगमुद्रा–** प्रत्येक १० सेकेन्डसम्म गरून् । तीन पटक दाहोऱ्याऊन् । प्रत्येक हप्ता एक-एकपटक बढाउँदै अन्तमा ५ पटकसम्म पुऱ्याऊन् ।

उपर्युक्त संक्षिप्त क्रम १० वर्षसम्मका बालक-बालिकाहरू तथा महिलाहरूको लागि समेत ज्यादै नै उपयुक्त छ, तर उड्डीयानबन्ध र योगमुद्रा बालक नगरून् र महिला-हरू गरून् । यो संक्षिप्त क्रमको राम्रो अभ्यास भएपछि पहिले वर्णन गरिएको सम्पूर्ण आसनक्रम गर्न सक्नुहुन्छ ।

यो कुरा सदा मनमा राख्नुपर्दछ— आसनक्रम विस्तार-बिस्तार बढाउँदै लगेमा मात्र लाभदायक हुन्छ । यदि कुनै व्यक्ति कुनै पुरानो रोगले ग्रस्त छ भने उसले कुनै योग्य शिक्षकको सल्लाहले मात्र आसन-व्यायाम गर्नुपर्छ । यात्रा, रोग अथवा अन्य कुनै यस्तै कारणले गर्दा आसन-अभ्यास धेरै दिनदेखि छुटेको छ भने पुनः त्यसलाई हलुका मात्राबाट मात्र शुरू गर्नुपर्दछ । आसनक्रमलाई विस्तार-बिस्तार बढाउँदै लैजाऊ ।

ब्लडप्रेसर- (रक्तचाप)-मा प्रायः योगासन लाभदायक हुन्छ, तैपनि जसको ब्लडप्रेसर १५५ एकाइभन्दा ज्यादा र १०० एकाइभन्दा कम रहन्छ, उसले योग्य शिक्षकको सल्लाहले मात्र आसन-व्यायाम गर्नुपर्दछ ।

१. **ताडासन**— बिलकुल सोझो भएर समसूत्रमा उभिऊ । कुर्कुचा, नितम्ब, कम्मरको माथिल्लो भाग तथा शिरको पछाडिको भाग एकै सरल रेखामा हुनुपर्दछ । दुई-चार दिन भित्ताको सहारामा उभिएर अभ्यास गर । माथि उल्लेख गरिएका शरीरका भागहरूले भित्तालाई स्पर्श गरिरहोस् । साथै दृष्टि सोझै अगाडितर्फ हुनुपर्दछ र चिउँडो गलातर्फ तानिइरहोस् । हातहरू शरीरको साथमा झुन्डिइरहून् । अब देब्रे हात सोझो उठाएर कुमको सतहसम्म पुऱ्याऊन् । हात दह्रो एवं तन्किएको होस् । हात उठाउनाको साथै कुर्कुच्चालाई केही उठाएर औंलाको भरमा उभिऊन् । तन्किएका हातका मुठीहरू एक-दुई पटक बाँधेर खोल । यो क्रिया ४।५ सेकेन्डसम्म गर । अब हात सोझै माथितर्फ लैजाऊन् तथा पूर्ण रूपले पैतालाको औंलाको भरमा उभिऊन् । हात सकेसम्म माथितिर तन्काऊन् । त्यसबखत यस्तो चेष्टा गर्नुपर्दछ मानौं छाना छुन खोज्दै हुनुहुन्छ । यसको साथै माथि उठेको हातको मुठी खोल्ने एवं बाँध्ने क्रिया २-४ पटक गर्नुहोस् । एकातिरको हातको व्यायाम सकेपछि यस्तै प्रकारले दोस्रो हातको व्यायाम गर्नुहोस्; तत्पश्चात् दुवै हातहरूको व्यायाम एकैचोटि गर्नुहोस् । बिस्तार-बिस्तार बढाउँदै २-३ हप्तामा यस्ता व्यायामको सङ्ख्या ५ पटकसम्म पुऱ्याऊ । यस आसनले गर्दा छाती, पिठ्यूँ तथा पेटका मांसपिण्डहरूको अतिरिक्त गुदा एवं लिङ्गका मांसपिण्डहरूसम्म तन्काइको प्रभाव पर्दछ । हात, खुट्टा एवं तिघ्राका मांसपिण्डहरूको राम्रो व्यायाम

हुन्छ। यस आसनद्वारा पाचन एवं मलत्यागको क्रिया सुध्रन्छ। छातीमा तन्काइ पर्नाले मुटु तथा फोक्सोको शक्ति बढ्दछ। वृद्धावस्थामा हुने हात काम्ने तथा खुट्टा लर्बरिने क्रियामा पनि लाभ हुन्छ। २५-२६ वर्षको उमेरसम्म अभ्यास गर्नाले यो आसन लम्बाइ बढाउनमा ज्यादै सहायक हुन्छ।

२. **त्रिकोणासन**– सोझो भएर समसूत्रमा उभिऊ र दुवै खुट्टाहरूको बीचमा दुई-अढाई फिटको फरक राख। दुवै हातहरूलाई काँधको सतहमा फैलाऊ तथा हत्केलाहरूलाई भुइँतिर फर्काऊ। अब हात खुट्टाहरू नखुम्च्याईकन दाहिने अथवा देब्रेतिर ढल्क। ढल्काइ यति होओस् कि तिमी जतातिर ढल्किएका छौ त्यताको हातले त्यतैतिरको खुट्टाको बूढी औंला छुन सकोस्। पहिलो दिनमा औंला छुन नसके पनि केही छैन, तर जति ज्यादा ढल्कन सकिन्छ ढल्क तथा ४-५ सेकेन्डसम्म ढल्काइकै अवस्थामा रहू, अनि त्यसपछि बिस्तार-बिस्तार सोझो होऊ। यो कुरा ध्यानमा रहोस् कि एकातिर ढल्कँदा अर्कोतिरको हात पनि जस्ताको तस्तै फैलिइरहोस्, त्यो खुम्च्याउनु हुँदैन। यसै प्रकार अर्कोतर्फ झुक र त्यतैको खुट्टाको बूढी औंला समाती ४-५ सेकेन्डसम्म ढल्काइको अवस्थामा रहू। यो आसन ३-४ पटक दोहोऱ्याऊ। यस आसनद्वारा मेरु-दण्डका पेशीहरू तथा नसाहरूमा तन्काइ पर्ने हुनाले तिनीहरूको लच्किलोपना बढ्छ। पिठ्यूँ तथा कम्मरको दुखाइ तथा विशेष गरेर गृध्रसीवायुमा यसले ज्यादै लाभ हुन्छ। यस वायुमा (राग Sciatica) फिलादेखि कुर्कुचासम्म पीडा भइरहन्छ। यस-बाहेक पेट एवं छातीका नसा तथा पेशीहरूको पनि यस आसनद्वारा राम्रो व्यायाम हुन्छ। यसले पाचनक्रिया सुध्रन्छ र भोक बढ्दछ।

३. **पश्चिमोत्तानासन**– भुइँमा खुट्टाहरूलाई जोडी सोझो पारेर बस। त्यसपछि टाउकोलाई बिस्तार-बिस्तार दुवै पाखुराहरूको बीचमा राख्दै दुवै हातहरू-लाई सोझै अगाडि बढाउँदै खुट्टाका बूढी औंला समात। साथै यो कुरा ध्यानमा राख– यी सम्पूर्ण क्रियाहरू बिस्तार-बिस्तार अभ्यास बढाउँदै गर। केही दिनको अभ्यास-पश्चात् तिमी खुट्टाको बूढी औंला समात्न सक्नेछौ र बिस्तार-बिस्तार टाउको निहुराएर खुट्टासम्म पुऱ्याउन सक्नेछौ। टाउकोले खुट्टा छोएपछि हातहरू खुकुला हुन्छन्, तब तिनलाई घुँडाको छेउमा भुइँमा राख्नुपर्दछ। टाउकोले घुँडा छोएपछि आसन सिद्ध भएको मानिन्छ र आसन सिद्ध भएपछि कम्मरमा यति लचक आउँछ कि मानिस दुवै घुँडाको माझबाट नाकले भूमि छुन सक्ने हुन्छ। यो आसन ५-५ सेकेन्डसम्म २-३

पटक दोहोऱ्याउनुपर्दछ। आसन सिद्ध भएपछि १५ सेकेन्डसम्म गर, त्यसपछि बिस्तार-बिस्तार बढाएर एक मिनेटसम्म गर। अभ्यास पूरा भएपछि २-३ मिनेटसम्म पनि गर्न सकिन्छ। विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा यो छ- निहुरेको अवस्थाबाट एक्कासि सोझो हुनु हुँदैन। जीउलाई बिस्तार-बिस्तार माथि उठाउनुपर्दछ।

सबै योगासनहरूको मुख्य उद्देश्य तन्काइद्वारा पेशी तथा नसाहरूमा लच्किलोपन ल्याउनु हो र यो उद्दश्य यस आसनद्वारा पूर्ण रूपमा सिद्ध हुन्छ। यस आसनमा कम्मरलाई झुकाउनाले मेरुदण्डको तल्लो भागबाट निस्कने नसाहरूमा तन्काइ एवं लच्किलोपन आउँदछ। यहाँबाट निस्कने नसाहरू पेट तथा लिङ्गसम्म पुग्दछन्, अतः शरीरको सफाइ गर्ने यी अङ्गहरू क्रियाशील हुन्छन्, कब्जियत हटेर मल सफा आउँदछ, मूत्ररोग पनि प्रायः हुँदैन। यसद्वारा पाचक अङ्गहरूको क्रियाशीलता बढ्दछ, भोक लाग्दछ, आन्द्राहरूको स्वाभाविक गति उत्तेजित हुन्छ। कलेजो, फियो, प्याङ्क्रियाज आदि सबै पाचक अवयवहरू क्रियाशील हुन्छन्। मधुमेह र बहुमूत्र, जुन विशेष गरेर यकृत् तथा प्याङ्क्रियाजको कारणबाट उत्पन्न हुन्छन्, यस आसनद्वारा ठीक हुन्छन्। साथै कम्मरको दुखाइ, खुट्टाको दुखाइ, गृध्रसीवात आदि निको हुन्छन्। यस आसनको अभ्यासले स्वास्थ्य निकै छिटो सुध्रन्छ। पाचन-विकारबाट उत्पन्न रोगहरूको लागि यो आसन लाभदायक छ। जुन मानिसहरूको कलेजो वा फियो बढेको छ, अथवा आन्द्रा वा पेट सुन्निएको छ, तिनीहरूले यस आसनको अभ्यास गर्नु हुँदैन।

४. **पादहस्तासन**– यस आसनलाई हामी उभिएर गर्ने पश्चिमोत्तानासन भन्न सक्तछौं। ठीक पश्चिमोत्तानासनमा जस्तै उभिएर तलतिर निहुर, हातहरूले खुट्टाका बूढी औंलाहरू समात्ने प्रयत्न गर। टाउको यथासम्भव दुवै पाखुराहरूको बीचमा रहनुपर्दछ। कानहरूले पाखुराको स्पर्श गरिरहनुपर्दछ। यस आसनमा पनि निहुरेको अवस्थाबाट एक्कासि सोझो हुनु हुँदैन। जीउलाई बिस्तार-बिस्तार उठाएर सोझो पार्नुपर्दछ। यो आसन पनि आरम्भमा ५ सेकेन्डसम्म गर तथा पश्चिमोत्तानासनको क्रमले बढाउँदै लग। पश्चिमोत्तानासनका सबै लाभहरू यस आसनद्वारा पनि प्राप्त हुन्छन्। मेरुदण्डको लच्किलोपन एवं लम्बाइ बढाउनमा पनि यो आसन सहायक हुन्छ। प्रायः दुई-तीनवटा बच्चा पाएपछि स्त्रीहरूको पेटमा बोसो बढ्ने हुनाले उनीहरूको लागि यो आसन विशेषतः उपयोगी छ। यसले पेटलाई घटाएर उनीहरूका

अङ्गहरूलाई सुडौल एवं सुन्दर बनाउँदछ। शरीरमा स्फूर्ति एवम् उत्साहको वृद्धि गर्दछ। कम्मरको तल्लो भागमा पेशी एवं नसाहरूमा तन्काइ एवं श्रोणिगुहाको भित्र दबाब पर्नाले महिलाहरूका डिम्बग्रन्थिहरूमा यसको ज्यादै राम्रो प्रभाव पर्दछ र मासिक धर्मसम्बन्धी अनेकौं विकार तथा प्रदर आदि रोगहरूमा लाभ हुन्छ, तर गर्भावस्था तथा मासिक धर्मको समयमा यो आसन नगर।

५. **हलासन**– यो आसन दुई स्थितिमा बाँडिएको छ। भुइँमा सोझो उत्तानो परेर सुत। हातलाई पनि जीउसँगै फैलाएर राख तथा हत्केलाहरू भुइँमा छुवाइराख। यस आसनमा खुट्टाहरू टाउको पछाडि लगेर खुट्टामा बूढी औंलाहरूले जमीन टेक्नुपर्दछ। त्यसैले उपर्युक्त स्थितिमा पल्टेपछि दुवै खुट्टाहरूलाई सँगसँगै बिस्तार-बिस्तार उठाउँदै सोझो पारेर जीउसँग समकोण बनाऊ। यो पहिलो स्थिति भयो। अब कम्मरलाई माथितिर उठाऊ तथा खुट्टाहरूलाई बिस्तार-बिस्तार माथितिर उठाउँदै टाउकोको पछाडि पुऱ्याएर पौंजाले भुइँमा टेक। यो दोस्रो स्थिति हो। आरम्भमा पौंजाले टेक्न गाह्रो परेमा हातहरूले कम्मरमा सहारा दिएर अनि पौंजाले भुइँ छुनुपर्दछ र त्यसपछि हात हटाएर पूर्वस्थितिमा राख्नुपर्दछ। खुट्टा पूरै सोझो रहोस्, घुँडा नखुम्चियोस्। पौंजाले भूमिस्पर्श गरेपछि पौंजा सकेसम्म पर पुऱ्याउने कोशिश गर्नुपर्दछ, यहाँसम्म कि घुँडाहरू समेत टाउकोभन्दा पछाडि पुगून्। जब औंला जमीनमा अड्छन्, तब चिउँडो गलातर्फ तन्काउनुपर्दछ र अन्तमा आसन एक्कासि समाप्त गर्नु हुँदैन, अपितु बिस्तार-बिस्तार पहिलेकै स्थितिहरू हुँदै अन्तमा आसन छाड। आरम्भमा यो आसन ५-७ सेकेन्ड मात्र गर र पछि बिस्तार-बिस्तार बढाएर ३-४ मिनेटसम्म गर्न सक्छौ। यस आसनद्वारा सम्पूर्ण मेरुदण्ड तथा त्यसबाट निस्कने पेशी र नसाहरूको पूरा व्यायाम हुने हुनाले तिनको लचकिलोपन बढ्दछ। सम्पूर्ण गर्धन, कम्मर, पिठिउँ, नितम्ब एवं खुट्टाहरूमा रक्तसञ्चार उत्तेजित हुन्छ, जसले गर्दा कम्मर तथा जोर्नीहरूका दुखाइ एवं गृध्रसी आदिमा लाभ हुन्छ, पाचनक्रियामा सुधार भएर कब्जियत ठीक हुन्छ। यस आसनको महत्त्व धेरै छ। मानसिक एवं शारीरिक दृष्टिले यो आसन सर्वोत्तम छ। थायरायड ग्रन्थिमाथि पनि यसको राम्रो प्रभाव पर्दछ, जसले गर्दा शरीरमा आयोडिनको आपूर्ति सन्तुलित रहन्छ, जुन उत्तम स्वास्थ्यको लागि जरूरी छ। स्फूर्ति, उत्साह बढेर मन स्वस्थ रहन्छ।

६. **भुजङ्गासन वा सर्पासन**– भुइँमा ओछ्याइएको कम्बलमा पेटको आधारमा सुत। खुट्टाहरूलाई एक-अर्कासँग जोडेर राख र पैताला फिजाएर

राख, ताकि पैताला मास्तिर रहोस् । यसै अवस्थामा शरीरलाई खुकुलो पारेर राख। पेट तथा घुँडाहरूलाई भुइँमा राम्ररी अडचाऊ । हातहरू कुहिनामा दोब्रिऊन् र हत्केलाहरू छातीनजीक भुइँमा टाँसिऊन् (पेटको तल्लो भाग पूरा आसनकालमा यसै स्थितिमा रहिरहनुपर्दछ) र निधारले पनि भुइँलाई छोइरहोस् । अब बिस्तार-बिस्तार टाउको माथि र पछाडितिर उठाऊ । यसो गर्दा नाकको टुप्पा र चिउँडोले भुइँमा हलुकासँग छुँदै माथितिर उठोस् । यसले गर्धनलाई पछाडितर्फ मोड्नमा मद्दत मिल्दछ। शिर उठाएपछि बिस्तार-बिस्तार पछाडितिर ढल्कँदै जीउलाई माथितिर उठाऊ । यसो गर्दा जीउलाई झट्का लाग्नु हुँदैन, जस्तो कि दण्ड पेल्दा लाग्दछ; अपितु जीउ उठाउने क्रिया स्थिर क्रमले गर्नुपर्दछ । जति-जति जीउ माथि उठ्छ, त्यति-त्यति नै भुइँमा रहेका हत्केलाहरूको हल्का सहारा लिंदै जाऊ । जति-जति जीउ माथि उठ्छ, त्यति-त्यति नै कुहिनाहरू खुल्दै जान्छन् । टाउको खुकुलो हुन दिनु हुँदैन, माथि तथा पछाडितर्फ उठि नै रहोस् । जब तिम्रो जीउ नाइटोसम्म माथि उठ्छ र कम्मरको तल्लो भाग, नितम्ब तथा कम्मरको जोर्नीमा, काफी बल पर्दछ, तब मात्र आसन पूरा हुन्छ । यस स्थितिमा केही सेकेन्डसम्म बस । अनि त्यसपछि कम्मरका मांसपेशीहरू-लाई खुकुलो पार्दै बिस्तार-बिस्तार जुन क्रमबाट उठेको हो त्यसै क्रमले आसन खोल्दै पूर्वस्थितिमा पुग । यो आसन ५-६ पटक दोहोऱ्याउन सकिन्छ । पूर्ण आसनको लागि यो आसन १० मिनेटसम्म गर्नु पर्याप्त हुनेछ । यस आसनमा मेरुदण्ड बीचमा केही बाङ्गिनाले पेटका मांसपेशीहरूमा निकै ज्यादा तन्काइ पर्दछ र केही दुखाइको अनुभव हुन थाल्दछ । त्यसै कारण आसन सिद्ध गर्नमा बलप्रयोग नगरीकन प्रतिदिन ५-६ पटक आसन दोहोऱ्याउनाले साधारणतः एक हप्तामा आसन सिद्ध हुन्छ । यस आसनले मेरुदण्डको लच्किलोपन बढाउँदछ, जुन लच्किलोपन स्वास्थ्य, शक्ति एवं यौवनको लागि आवश्यक छ । अत्यधिक परिश्रमद्वारा उत्पन्न कम्मरको दुखाइको लागि यो आसन लाभप्रद हुन्छ । वायुविकार नष्ट हुन्छ र भोग बढ्दछ । युवावस्थामा हुने स्वप्नदोष यस आसनद्वारा ठीक हुन्छ । स्त्रीहरूको लागि पनि यो आसन हितकारी छ। मासिक धर्मसम्बन्धी दोषहरूमा तथा प्रदर आदि रोगहरूमा यसबाट निकै लाभ हुन्छ । महिलाहरूको गर्भाशय दृढ हुन्छ र डिम्बग्रन्थिहरूको क्रियाशीलता बढ्दछ । यस आसनद्वारा तिनीहरूको यौवन एवं सौन्दर्य सुरक्षित रहन्छ ।

७. **शलभासन**— यो आसन भुजङ्गासनको परिपूरक मानिन्छ । भुजङ्गा-सनमा केवल जीउ माथितिर उठाइन्छ र नितम्ब तथा टाङ्गहरू स्थिर रहन्छन् । त्यसको

विपरीत यस आसनमा जीउलाई स्थिर राखेर टाङ तथा नितम्ब माथितिर उठाइन्छन्। त्यसै कारण, भुजङ्गासनपश्चात् यो आसन गर्नुपर्दछ। भुइँमा ओछ्याइएको कम्बलमाथि घोप्टो परेर सुत । टाङ्हरूलाई राम्ररी फैलाएर एक-अर्काको नजीक राख । हात-हरूलाई जीउसँगसँगै फैलाऊ र हत्केला माथितिर फर्काऊ। यसपछि दुवै टाङ्हरूलाई दह्रो बनाऊ र कुनै एउटा टाङ मास्तिर उठाऊ। जीउ भुइँमा स्थिर रहोस्। टाङ्लाई घुँडा नखुम्च्याईकन जति माथि लग्न सकिन्छ, लग। करीब १० सेकेन्डसम्म माथि नै राखेपछि त्यो टाङ पूर्वस्थितिमा तल लैजाऊ। यसै किसिमले अर्को टाङ उठाऊ। एउटा टाङ उठाउन ३० सेकेन्डसम्म लगाउन सकिन्छ। यसरी दुवै टाङ्को व्यायाम पूरा भएपछि पुनः पहिलेकै अवस्थामा आऊ। लामो सास तानेर सास भित्रै रोकिराख, साथै पूरा शरीरलाई दह्रो बनाऊ तथा फैलिएका दुवै टाङ्हरूलाई सँगसँगै माथितर्फ उठाऊ। यस क्रियामा नितम्ब पनि माथि तथा पछिल्तिर उठ्नुपर्दछ र शरीरको सम्पूर्ण भार भुइँमा स्थिर रहेको हाडमाथि हुनुपर्दछ। टाङ्हरू घुँडामा दोब्रिनु हुँदैन। एक्कासि जब तिमी टाङ्हरूलाई माथितिर उठाउँछौ, त्यस वेला टाउको उठ्न दिनु हुँदैन। सम्भव छ, आरम्भमा तिमी यो क्रिया २-३ सेकेन्डभन्दा ज्यादा गर्न सक्तैनौ, न त खुट्टा-हरू नै ज्यादा माथिसम्म लैजान सक्नेछौ। तर क्रमशः अभ्यासद्वारा तिमी यो क्रिया १०-१२ सेकेन्डसम्म गर्न सक्नेछौ। यसै प्रकारले यो आसन ३-४ पटक दोहोऱ्याउनु-पर्दछ। यो आसन बिस्तार-बिस्तार बढाउनुपर्दछ। यस आसनका लाभहरू साधा-रणतः भुजङ्गासनका जस्तै छन्। पेटमा निकै दबाव पर्ने हुनाले पेटको लागि यो निकै उच्च स्तरको व्यायाम हो। मेरुदण्डका नसा एवं मांसपेशीहरू लचिला तथा शक्तिशाली बन्दछन्। योगको दृष्टिले यो आसन ज्यादै महत्त्वपूर्ण मानिएको छ।

८. **धनुरासन**– भुइँमा घोप्टो परेर सुत र शरीरका मांसपेशीहरू खुकुलो पार। अब घुँडा खुम्च्याएर टाङ जाँघमाथि राख। दुवै टाङ एक-अर्काको सँगै राख। दुवै हात पछाडि लगेर दुवै खुट्टाका गोलीगाँठानिर समात। अब टाउको माथि उठाऊ र हातले समातिएका खुट्टाहरू तान। घुँडाहरू भूमिबाट माथि उठ्नेछन्। टाउको माथि उठाएर टाङ यति तान कि मेरुदण्ड पनि केही तन्कियोस्। सास स्वाभाविक रूपले चलिरहोस्। यस स्थितिमा १०-१५ सेकेन्डसम्म बस। यस आसनको राम्रो अभ्यास भएपछि शरीर आसनकै अवस्थामा राखी अघि-पछि झुलाऊ। यस क्रियाद्वारा जीउको राम्रो मालिस हुन्छ। अन्तमा गोडाबाट हात छुटाई आसन खोल्नुपर्छ। यो आसन ३-४ पटक दोहऱ्याऊ।

धनुरासनमा भुजङ्गासन तथा शलभासन दुवैका गुणहरू समाविष्ट छन् । ती दुवै आसनका लाभहरू यस आसनद्वारा प्राप्त हुन्छन् । यी तीनै आसनहरू सँगसँगै गर्नुपर्दछ। धनुरासन विशेष गरेर स्त्रीहरूको लागि राम्रो छ । यसले पेटलाई लाभ पुऱ्याउनाको साथै पेटमा बढेको बोसो कम गरिदिन्छ तथा स्त्रीहरूको मासिक-धर्म-विकार तथा गर्भाशयका रोगहरूमा लाभ हुन्छ ।

९. **नाभ्यासन**– पेटसँग सम्बद्ध आसनहरूमा यो आसन प्रधान छ । पेटको सहाराले भुइँमा सुत। टाङ्हरू तलतिर र हातहरू माथितिर तन्किरहेका होऊन् तथा दुवै टाङ एवं दुवै हातहरू यथासम्भव परस्पर सँगै रहून्। दुवै टाङ तथा हातहरू एकै साथ तन्काउँदै जतिसम्म सकिन्छ, त्यतिसम्म जमीनभन्दा माथि उठाऊ। यस्तो गर्नाले छाती पनि निकै माथिसम्म उठ्नेछ तथा लगभग सम्पूर्ण शरीरको भार पेटमाथि पर्नेछ । टाङ एवं हातहरू माथि उठाएर यथासम्भव अघिपछि हल्लाउनुपर्छ । आफ्नो शक्तिअनुसार जति बेरसम्म यस मुद्रामा बस्न सकिन्छ, बस । आफ्नो बलअनुसार यो आसन एकपटकभन्दा बढी गर्न सक्नेछौ । पाचन-प्रणालीका विकारहरूमा यो आसन लाभ पुऱ्याउँदछ । कम्मरको दुखाइ, कब्जियत तथा स्नायुमण्डलको दुर्बलतामा यो आसन लाभकारी छ ।

१०. **पवन-मुक्तासन**– भुइँमा उत्तानो परी सुतेर पहिले दाहिने घुँडा दोऱ्याएर पेट तथा छातीमा छुवाऊ र दुवै हातहरू मिलाएर घुँडामाथि राखी तानेर घुँडाले पेट तथा छाती थिच । अनि टाउको माथि उठाएर तथा गर्दन अगाडितिर निहुराएर मुखद्वारा घुँडा छुनुपर्दछ । मोटो व्यक्तिलाई आरम्भमा केही कठिनाइ हुन सक्छ, तर सास बाहिर छाडेर यो क्रिया गर्नाले केही सजिलो हुनेछ। त्यसपछि सास भित्र तानेर बिस्तार-बिस्तार दाहिने खुट्टा सोझ्याइदेऊ र टाउकोलाई यथास्थान पछिल्तिर भुइँमा पुऱ्याऊ। त्यसपछि यसै प्रक्रियाद्वारा देब्रे टाङलाई मोडेर गर। पहिले दुवै टाङ-बेग्लाबेग्लै मोडिसकेपछि पुनः दुवै टाङ्हरूलाई एकैसाथ मोडेर उपर्युक्त प्रक्रिया-द्वारा पेट तथा छातीमाथि थिच र मुखले घुँडाहरू छोऊ। यो आसन आरम्भमा ३-४ पटक गर्नुपर्दछ, पछि ७-८ पटकसम्म बढाउन सक्नेछौं। यस आसनद्वारा पेटको वायुमा विशेष लाभ हुन्छ। पेटमा वायु भरिने एवं बोसोको वृद्धिमा यसद्वारा लाभ हुन्छ ।

११. **सर्वाङ्गासन**– भुइँमा ओछ्याइएको कम्बलमाथि सोझो भएर सुत । दुवै टाङ्हरू जोड । हातहरू जीउसँगै तन्काएर र भुइँतिर फर्काएर राख। अब टाङ्हरू-

लाई घुँडा मोडेर पेटमाथि राख, अनि त्यसपछि माथितर्फ यसरी तन्काएर फैलाऊ कि टाङ्हरू धडसँग समकोण बनाऊन्। यसै अवस्थामा ५-७ सेकेन्डसम्म बस। यसपछि हलुका झट्काले नितम्बदेखि माथि जीउलाई जतिसम्म माथि उठाउन सकिन्छ, उठाऊ। हातहरूलाई कुहिना दोब्र्याएर कुहिनाले भुइँमा टेकेर हत्केलाले कम्मरलाई सहारा दिएर हत्केलाहरू अलि-अलि माथि सार्दै जीउलाई सकेसम्म माथि उठाउँदै हत्केलाहरूलाई छातीसम्म पुर्‍याऊ, तर कुहिनाहरूले भने भुइँमै छोइरहून्। तिम्रा टाङ र धड एकै लहरमा यति सोझो हुनुपर्दछ कि तिनीहरूको गर्धनसँग समकोण बनोस्। यस अवस्थामा शरीरको भार काँधमाथि पर्नुपर्दछ। अब जीउलाई चिउँडोतर्फ ढल्काऊ। टाउको मोडिन नदेऊ। यस अवस्थामा तिम्रो काँध, गर्दनको पछिल्लो भाग तथा टाउकोको पछिल्लो भागले भुइँको स्पर्श गरिरहनेछन्। यस अन्तिम अवस्थामा ३० सेकेन्डदेखि १ मिनटसम्म बस। यस अवधिमा सासको गति मन्द एवम् एकनासको रहनुपर्दछ। बिस्तार-बिस्तार आसनको अवधि ३ मिनेटसम्म पुर्‍याऊ। टाङ्हरूलाई ज्यादै तलतिर ओराल्दै आसन खोल। अनि बिस्तार-बिस्तार हात खुकुलो पारेर जीउ जमीनमा सुताऊ र पल्टी-पल्टीकनै दुई-चार लामा सास तान, ताकि आसनको थकाइ मेटियोस्। सर्वाङ्गासनपछि मत्स्यासन गर्नुपर्दछ, यो सर्वाङ्गासनको पूरक आसन हो। यस आसनद्वारा प्रायः शरीरका सबै अङ्गहरूलाई महान् लाभ हुन्छ। रगत शुद्ध हुन्छ। पेटका अनेक रोगहरू (अजीर्ण, अरुचि, कब्जियत, कलेजाको विकार, फियो बढ्नु, बहुमूत्र, मधुमेह आदि) निको भई जठराग्नि प्रदीप्त हुन्छ। यस आसनद्वारा खटिरो-बिबिरो, दाद, दुबी आदि रक्तविकार समेत निको हुन्छन्। स्वप्नदोष आदि वीर्यरोग निको हुन्छन्। यस आसनद्वारा थायराइड ग्रन्थिको व्यायाम हुन्छ तथा पिटचूटरी ग्रन्थिलाई पनि उत्तेजना एवं पोषण प्राप्त हुन्छ। शरीरको जीवनी शक्ति वस्तुतः धेरैजसो नलिका-विहीन ग्रन्थिहरूबाट निस्कने हारमोनहरूमाथि निर्भर रहन्छ। यी ग्रन्थिहरूको व्यायामद्वारा निश्चय नै यिनको क्रियाशीलता बढ्न थाल्दछ र शरीरमा शक्ति, स्फूर्ति, साहस एवं नवजीवनको वृद्धि हुन थाल्दछ। मेरुदण्डका मांसपेशी तथा नाडीहरू शुद्ध रगत पाएर ज्यादा क्रियाशील हुन्छन्। मुटु तथा फोक्सोको शक्ति बढ्दछ। शीर्षासन जस्तै यो आसन पनि विशेष महत्त्वपूर्ण तथा नवजीवनदायक छ। संसारको कुनै पनि व्यायाम-पद्धतिमा यस्तो कुनै पनि व्यायाम छैन, जसले विशेष रूपले मस्तिष्क-(दिमाग)-लाई शक्ति एवं पोषण प्रदान गर्दछ। यो विशेषता आसन-व्यायाम-पद्धतिमा नै छ र त्यो पनि शीर्षासन तथा सर्वाङ्गासनमा।

१२. **मत्स्यासन**– यो आसन सर्वाङ्गासनको पूरक आसन हो । सर्वाङ्गासनमा गर्दन अगाडितिर निहुराइन्छ, तर मत्स्यासनमा यसको विपरीत पछिल्तिर झुकाइन्छ। त्यसैले सर्वाङ्गासनपछि मत्स्यासन गर्नुपर्छ। मत्स्यासनमा पहिले पद्मासन गरिन्छ। भुइँमा बसेर टाङ्हरू फिंजाऊ। अब दाहिने घुँडा दोब्र्याई दाहिने कुर्कुच्चा उठाएर देब्रे जाँघको कापमा लैजाऊ र यसै गरी देब्रे खुट्टाको कुर्कुच्चा दाहिने जाँघको कापमा लैजाऊ। यो पद्मासन हो । अब पद्मासन कायमै राखेर कम्मरको सहाराले उत्तानो परेर सुत । पद्मासनमा बाँधिएको पलेंटी माथितिर उठ्नेछ । अब जीउ माथितिर उठाऊ र टाउको अलि-अलि सार्दै पछाडि र तलतिर घुमाऊ, साथै पद्मासनको पलेंटीलाई पनि बिस्तार-बिस्तार भुइँतर्फ लग्दै भुइँमै टेकाऊ । टाउकोलाई पछाडि तथा तलतिर सार्नमा तिमी हातको सहयोग लिन सक्छौ । हातको सहयोग यसप्रकार लिने– हातहरू कुहिनामा दोब्र्याएर औंलाहरूका जोर्नी भुइँमा टेकाऊ र यी जोर्नीहरूमा जोर दिएर टाउकोलाई पछाडि तथा तलतिर सार्दै जाऊ, यहाँसम्म कि तिम्रो निधारले भूमिस्पर्श गरोस् । अब हात सोझो पारेर खुट्टाका बूढी औंलाहरू समात । यस समयमा तिम्रो धडको स्थिति पुलजस्तो बन्न जानेछ । यसै स्थितिमा १०-१५ सेकेन्डसम्म बस र बिस्तार-बिस्तार अभ्यास बढाएर यसलाई ३ मिनटसम्म गर्न सक्नेछौ । अब आसन समाप्त गर्न पहिले खुट्टाका बूढी औंलाहरू छाड । अनि कम्मर सोझो पार र अन्तमा पद्मासन खोलेर खुट्टाहरू फैलाऊ । आसन खोल्ने यी सबै क्रियाहरू बिस्तार-बिस्तार गर । मत्स्यासनमा कुम तथा घाँटीको व्यायाम सर्वाङ्गासनको विपरीत हुन्छ । सर्वाङ्गासनमा यी दुवै स्थानहरूमा रक्तसञ्चार पनि केही कम हुन्छ र केही अशुद्ध रगत पनि जम्मा हुन्छ, तर मत्स्यासनद्वारा यी स्थानहरूमा रक्तसञ्चार उत्तेजित हुन्छ तथा अधिकाधिक मात्रामा शुद्ध रगत यी स्थानहरूमा पुग्दछ र टाउको निकै घुम्ने भएकोले मस्तिष्कमा पनि शुद्ध रगतको प्रवाह बढ्दछ। यसप्रकार यस आसनद्वारा मस्तिष्क, गर्दन, मुख, फोक्सो एवं मुटुलाई पर्याप्त शक्ति एवं पोषण प्राप्त हुन्छ ।

१३. **मयूरासन**– घुँडा टेकेर भुइँमा बसी केही अगाडितिर निहुर । हत्केलाहरूले भुइँमा टेकेर दुवै कुहिना तथा नाडी एक-अर्कासँग जोड । हातहरूलाई बलियो तथा दरो पारिराख । अब बिस्तार-बिस्तार पेटलाई कुहिनाहरूमाथि राख र शरीरलाई कुहिनाहरूमाथि नै अडचाउँदै टाङ्हरूलाई पछाडितर्फ सोझो पारेर फैलाऊ। अब सास तानेर दुवै टाङ्हरूलाई एकै पटक भुइँदेखि माथि उठाऊ। यस अवस्थामा तिम्रो शरीर-

टाउकोदेखि खुट्टासम्म सोझो तथा भूमिको समानान्तर हुनुपर्छ। आरम्भमा यस सन्तुलनलाई ५-७ सेकेन्डसम्म कायम राख र त्यसपछि खुट्टाका बूढी औंलाहरू भुइँमा टेकेर सास बाहिर छाड क्रमशः यसको समय बढाएर २ मिनटसम्म गर्न सक्तछौ । कसैलाई यो आसन गर्नमा कठिनता प्रतीत हुन्छ भने ऊ शुरूमा सुगम तरीकाले यस आसनको अभ्यास यसप्रकार गर्न सक्तछ– टेबुलको सहारामा आफ्ना दुवै हात सँगसँगै राख र कुहिनाहरू नाइटोनजीक राखेर टेबुलमाथि शरीरको सम्पूर्ण भार अडचाऊ। यो अभ्यास सरल भएपछि उपर्युक्त प्रकारको मयूरासन गर। पाचन-संस्थानलाई सुधार्न यो आसन अद्वितीय मानिएको छ। कुहिनाको दबाव पेटको तल्लो भागमा पर्नाले रगतको प्रवाह पेटको माथितिर जान्छ, जसले गर्दा पेटका सबै अवयवहरूको शक्ति तथा क्षमतामा वृद्धि हुन्छ। यस आसनको अभ्यासले शरीरमा चाँडै नै निकै शक्ति एवं स्फूर्तिको अनुभव हुन्छ। यस आसनद्वारा ज्यादै छोटो अवधिमा नै निकै ठूलो लाभ प्रतीत हुन थाल्दछ।

१४. **अर्ध मत्स्येन्द्रासन**– आसन-व्यायामहरूमा नसा तथा मांसपेशीहरूलाई लचकिलो बनाउनको लागि मेरुदण्डका व्यायामहरूमा ज्यादा जोड दिइएको छ। मेरुदण्डको लचक, क्रियाशीलता तथा स्वास्थ्यले शरीरका क्रिया एवं संस्थानहरूलाई प्रभावित पार्दछन् । यस आसनमा मेरुदण्डलाई त्यसको धुरीमाथि नै मोड्दछन्। भुइँमा गोडा फैलाएर बस। दाहिने टाङ्लाई घुँडा मोडेर कुर्कुच्चालाई गुदद्वार र अण्डकोषको बीचमा राख। हत्केला दाहिने तिघ्राको तल रहोस्। यो कुरा याद राख– पूरा आसनकालमा कुर्कुच्चा आफ्नो स्थानबाट हट्न नपाओस्। अब देब्रे टाङ्लाई हातले तानी घुँडा मोडेर देब्रे पन्जालाई दाहिने तिघ्राको माथिबाट लगेर दाहिने घुँडासँगै भुइँमा अडचाऊ तथा घुँडालाई सोझो पारेर उभ्याइराख । अब जीउलाई देब्रेतिर मोड। जतिसम्म मोड्न सकिन्छ मोड र ठाडो रहेको देब्रे घुँडालाई जीउको दाहिने छेउमा आउन देऊ। अब दाहिने हातलाई देब्रे टाङ्का साथसाथ सोझो फिंजारेर त्यस हातले देब्रे गोडा समात। यस आसनमा यही क्रिया सबैभन्दा कठिन छ, घुँडा बगलमा पुऱ्याउन निकै अभ्यास एवं समय लाग्दछ। यस क्रियाको अभ्यास भएपछि मात्र यस आसनका अगाडिका क्रियाहरूको अभ्यास गर्नुपर्दछ। मेरुदण्डको मध्यभागलाई पूरा मोड्नको लागि अब देब्रे हातलाई पछाडितिर मोड र पिठचूँतिरबाट लगेर देब्रे फिलाको स्पर्श गर। आरम्भमा फिलाको स्पर्श गर्न नसके पनि केही समयसम्मको निरन्तर अभ्यासद्वारा सफलता हासिल हुनेछ । त्यसपछि गर्दन देब्रेतिर झुकाऊ र चिउँडो काँधको

सतहमा पुऱ्याउने कोशिश गर । यसप्रकार मेरुदण्डलाई माथिदेखि तलसम्म मोड्ने क्रिया पूरा हुनेछ। यस कुराको पूरा ख्याल राख– आसनको पूरै अवधिभर जीउ सर्वथा सोझो रहोस् । यस स्थितिमा ५-७ सेकेन्डसम्म बस र त्यसपछि हात-गोडा खुकुलो पारेर आसनको अन्त गर र यसै प्रकारले दाहिनेतर्फ पनि गर । बिस्तार-बिस्तार आसनको अवधि १-२ मिनेटसम्म बढाउन सक्नेछौं । यो अर्ध मत्स्येन्द्रासन हो । यसको एक सुगम प्रकार पनि छ, जसमा फरक यति मात्र छ– हात पिठ्यूँतर्फ मोड्नुपर्नेमा आफ्नो सुगमताअनुसार भुइँमा नै राख्ने तथा जतिसम्म सकिन्छ त्यतिसम्म छाती र मुख पिठ्यूँतर्फ घुमाउने । यसलाई पाद मत्स्येन्द्रासन भन्दछन् । शुरूमा पाद, अनि अर्ध तथा अन्तमा पूर्ण मत्स्येन्द्रासनको अभ्यास यस प्रकार गर्नुपर्दछ– देब्रे गोडाको पन्जा दाहिने तिघ्राको टाङमा यसरी राख कि त्यसको कुर्कुच्चाले पेटको तल्लो भागमा छोओस् र औंलाहरू घुँडाभन्दा बाहिर नजाऊन् । अनि दाहिने गोडाको पौंजा देब्रे घुँडासँगै भुइँमा टेकाएर राख । त्यसपछि देब्रे हातलाई दाहिने घुँडाको बाहिरबाट लगेर त्यसको चोर औंला र बूढी औंलाले देब्रे खुट्टाको बूढी औंला समात । दाहिने खुट्टाको पन्जालाई देब्रे घुँडाभन्दा बाहिर घुँडासँगै जोरेर राख, अनि दाहिने हात पिचूँतिरबाट लगी त्यसले देब्रे खुट्टाको कुर्कुच्चा समातिराख र मुख तथा जीउ पछाडितिर घुमाएर नाकको सोझै दृष्टि स्थिर गर । यसैलाई मत्स्येन्द्रासन भन्दछन् । यस आसनद्वारा मेरुदण्डको लचक विशेष रूपले बढ्दछ । कम्मरको दुखाइ निको हुन्छ । पाचनक्रिया, श्वासक्रिया तथा हृदयलाई यस आसनद्वारा शक्ति प्राप्त हुन्छ । उपस्थको मूलमा कुर्कुच्चाको दबाव पर्नाले वीर्यदोष निको हुन्छ । यस आसनको अभ्यास गर्ने व्यक्तिलाई वृद्धावस्थामा प्रोस्टेट ग्रन्थिसम्बन्धी रोगहरू हुँदैनन् ।

१५. **योगमुद्रा**– योगमुद्रामा आन्द्राहरूलाई जुन प्रकारले गति प्रदान गरिन्छ, त्यसले तिनको क्रियाशीलताको वृद्धि मात्र गर्दैन, अपितु तिनमा शक्तिसमेत उत्पन्न गर्दछ तथा तिनलाई स्वाभाविक रूपले आफ्नो कार्य-सञ्चालन गर्ने बानी पार्दछ। यसमा पहिले पद्मासन गरिन्छ । यसै पद्मासनको पलेंटीलाई दह्रो बनाइराखेर घुँडाहरूलाई भुइँमा राख्ने चेष्टा गर । अब हातहरू पछाडि फिलातर्फ लग र दाहिने हातले देब्रे हातको अथवा देब्रे हातले दाहिने हातको नाडी समात । सास बाहिर छाडेर सम्पूर्ण शरीरलाई अगाडितिर ढल्काउँदै जाऊ, यहाँसम्म कि निधारलाई भुइँमा छुवाऊ । यस मुद्रामा ३ सेकेन्डसम्म बस र त्यसपछि जीउ पहिले जस्तै माथि उठाऊ। यस क्रियालाई

३-४ पटक दोहोऱ्याऊ। यसमा अभ्यस्त भएपछि पैतालाहरूलाई तिघ्राको जोर्नीभन्दा अलि माथि सारेर भगास्थिभन्दा माथि पेटको तल्लो भागमा जोरेर यो व्यायाम गर। कुर्कुच्चाको स्थान-परिवर्तनको उद्देश्य तलतिरका आन्द्राहरूमा दबाव दिनु हो, जहाँ प्रायः मल रोकिएर कब्जियत उत्पन्न हुन जान्छ। यस व्यायामको विशेषता पेटको तल्लो खण्डमा ठूला आन्द्राहरूमाथि दबाव दिनु हो। यसअघि पनि वर्णन गरिएको छ– पेटका साना अथवा माथिल्ला आन्द्राहरूले भोजनका पोषक तत्त्वहरू चुसेर अवशिष्ट बेकारका चीजहरू-(मल)-लाई ठूला आन्द्रामा धकेल्दछन्। आन्द्राहरूको भित्तामा जुन एक स्वाभाविक गति हुन्छ, त्यसले नै भोजनलाई (ठूला आन्द्राहरूमा मललाई) अगाडि बढाउँदै अथवा धकेल्दै जान्छ। तर ठूला आन्द्राहरूको गति स्वभावैले साना आन्द्राहरूको गतिभन्दा कम र हलुका हुन्छ। किन्तु स्वभावैले २४ घण्टामा ५-६ पटक ठूला आन्द्राहरूमा ऐंठनको गति उत्पन्न हुन्छ, फलस्वरूप मल धक्का खाएर मलाशयतर्फ धकेलिन्छ। तर अनेकौं ज्ञात एवम् अज्ञात कारणहरूले गर्दा जब ठूला आन्द्राहरूको यो काम सुस्त हुन जान्छ, तब ऐंठनको गति मन्द वा बन्द हुन्छ; फलस्वरूप मल यहाँ निकै लामो समयसम्म रहिरहन्छ। ठूला आन्द्राहरूको स्वभाव पानीलाई सोस्नु हो। अतः जति बेरसम्म मल त्यहाँ रहिरहन्छ, त्यसको जलीय भागलाई आन्द्राहरू सोसिरहन्छन् र मल साह्रो हुन जान्छ। फलतः त्यसलाई अगाडि बढ्न झन् गाह्रो हुन्छ। यसैलाई कब्जियत भन्दछन्। अस्तु।

यस योगमुद्रामा जब कुर्कुच्चाहरू पेटको तल्लो भागमा जोडिन्छन्, तब तिनको तल ठूला आन्द्राहरू हुन्छन्। अगाडितर्फ निहुरँदा कुर्कुच्चाहरूको निकै दबाब ठूला आंन्द्राहरूमाथि पर्दछ, यहाँसम्म कि तिनीहरूभित्र ऐंठन आरम्भ हुन्छ। केही दिनको अभ्यासपश्चात् ऐंठनको लुप्त क्रिया पुनः स्वाभाविक रूपले चालू हुन्छ, जसले गर्दा आन्द्राहरूमा मल धेरै समयसम्म अनावश्यक रूपले रोकिन पाउँदैन र चाँडै नै मलाशयमा पुग्दछ। जुन व्यक्तिलाई कब्जियत भइरहन्छ, तिनीहरूले बिहान बिछौना छाडेर पिशाब गरिसकेपछि यो व्यायाम गर्नुपर्दछ। केही दिनभित्रमै फाइदाको लक्षण देखिन थाल्नेछ। पाचन-सुधारका लागि यो मुद्रा अत्यन्त उपयोगी छ।

१६. **उड्डीयान-बन्ध**– यो व्यायाम एक प्रकारले पेटका भित्री अङ्गहरूको व्यायाम हो। यो व्यायाम उभिएर तथा बसेर दुवै प्रकारले गरिन्छ। यसो गर्दा परिणाममा केही फरक पर्नेछैन, दुबैको लाभ समान हुन्छ। जुन तरीकाले गर्दा सुविधा

हुन्छ, त्यसैतरीकाले गर्न सक्छौ ।

उभिएर– दुवै खुट्टाहरूको बीचमा केही दूरी राखेर उभिऊ । अलिकति अगाडितिर निहुर । टाङ्हरूलाई घुँडामा अलिकति मोड । हातहरू दुवै तिघ्रामा राख । अब २-३ पटक सास तान्ने-छाड्ने गरेर श्वासक्रियालाई अलि उत्तेजित पार । अनि सास पूर्ण रूपले बाहिर निकालेर बाहिरै रोक अर्थात् श्वास भित्र नतान । अब पेटका मांसपेशीहरूको गतिद्वारा पेटलाई जोडसँग भित्र तथा माथितिर तान । यस्तो अवस्थामा तिम्रो पेट खुम्चिएर भित्रतिर धसिनेछ र त्यस स्थानमा खाल्डोजस्तो प्रतीत हुनेछ । जति बेरसम्म सास बाहिर रोक्न सकिन्छ त्यति बेरसम्म यसै अवस्थामा बस । त्यसपछि बिस्तार-बिस्तार सास तान्दै सोझो भएर उभिऊ । यो व्यायाम ५-६ पटक गर ।

बसेर– यदि बसेर इच्छा छ भने पद्मासन लगाएर बस । हातहरूलाई कुहिनामा मोडेर हत्केलाहरूलाई घूँडामा राख । टाउको र छातीलाई अलिकति अगाडि झुकाएर सासलाई पूर्ण रूपले बाहिर छाडिदेऊ र त्यसपछि पेटलाई भित्र तान्ने क्रिया गर । शेष क्रियाहरू जसरी उभिएर गरिन्छन्, त्यस्तै नै हुनेछन् । यो व्यायाम ५-६ पटक दोहोऱ्याऊ ।

योगव्यायामहरूमध्ये पेटको लागि यो उड्डीयान-बन्ध व्यायाम अपूर्व लाभकारी छ । किनकि यसमा पेटका समस्त अङ्गहरूलाई एक प्रकारको झट्का दिएर जाग्रत् गरिन्छ । अत छोटो अवधिमा नै पाचन तथा पेटसम्बन्धी विकारहरूमा धेरै लाभ हुन्छ । भोक बढ्दछ, पेट हलुका हुन्छ, दिसा खलास हुन्छ तथा यकृत्को क्रिया सुधारिएर शरीरमा रगतको वृद्धि हुन्छ । निरोगी व्यक्तिहरूलाई यसको अभ्यासले पेटसम्बन्धी कुनै रोग हुन पाउँदैन । जुन व्यक्तिलाई सदा कब्जियत रहन्छ उसले दिसा जानुअघि शुद्ध पानी पिएर यो व्यायाम गरोस् । ब्लडप्रेसरका रोगी, मुटुसम्बन्धी रोगले पीडित व्यक्ति तथा पेटको कुनै गम्भीर रोग लागेका व्यक्तिहरू यो व्यायाम नगरून् ।

१७. शीर्षासन– आसनहरूमा शीर्षासन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण आसन हो, तर यसको अभ्यासमा त्यति नै सावधानी तथा सतर्कताको समेत आवश्यकता छ । धेरैजसो मानिसहरू यसका अद्भुत गुणहरूको लामो सूची पढेर यसलाई गलत ढङ्गले गर्न थाल्दछन् । कतिपय मानिसहरू चाँडै नै बढी लाभ हासिल गर्ने उद्देश्यले शुरूमा नै यसलाई लामो समयसम्म गर्दछन्; तब यी गल्तीहरूबाट लाभको सट्टा हानि नै ज्यादा हुन्छ । कैयौं पुस्तकहरूमा यसका गुणहरू ज्यादै बढाई-चढाई लेखिएका छन्,

तर सावधानीहरू प्रायः लेखिएका छैनन् ।

नयाँ आसनाभ्यासीहरूले शीर्षासनको सम्बन्धमा याद राख्नुपर्दछ– यस आसनमा शरीरको अधिकांश रगत मस्तिष्कमा एकत्रित हुन्छ । जुन व्यक्तिहरूलाई अन्य आसनहरूको अभ्यास हुँदैन, उसको रगतमा विजातीय द्रव्य वा विषालु पदार्थ ज्यादा हुन्छ तथा शीर्षासन गर्दा ती विषालु पदार्थहरू मस्तिष्कमा पुगेर हानि गर्दछन् । यसैकारण केही दिनसम्म अन्य आसनहरूको अभ्यास गरेपछि मात्र शीर्षासनको अभ्यास गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । शीर्षासन गर्नुभन्दा पहिले सर्वाङ्गासनको राम्रो अभ्यास गर्नुपर्दछ । यसले शीर्षासन गर्नमा निकै सहायता मिल्दछ । शीर्षासनको विधि राम्ररी बुझेर बिस्तार-बिस्तार यसको अभ्यास प्रारम्भ गर्नुपर्दछ तथा अन्य आसनहरूको पश्चात् अन्तमा यो आसनको अभ्यास गर्नुपर्दछ र सबैभन्दा पछि शवासन गर्नुपर्दछ ।

यदि कसैलाई मुटुसम्बन्धी कुनै रोग छ भने शीर्षासन गर्नु हुँदैन । आँखा, नाक, कान वा घाँटीको कुनै रोग लागेको छ भने त्यो रोग निको भएपछि मात्र शीर्षासन गर्नुपर्दछ । ५०-६० वर्षका व्यक्तिहरूले निकै सोच-विचार गरेर यस आसनको अभ्यास आरम्भ गर्नुपर्दछ । राम्ररी अभ्यस्त भएपछि त ७०-८० वर्षको उमेरसम्म पनि यो आसन गर्न सकिन्छ । कुनै कारणवश शीर्षासन गर्न सकिन्न भने सर्वाङ्गासन मात्र गर्नुपर्दछ । सर्वाङ्गासनमा पनि उसलाई शीर्षासनका समस्त गुणहरू उपलब्ध हुनेछन् ।

यस आसनमा टाउकोले टेकेर उभिनुपर्दछ, अतः टाउकोमुन्तिर कुनै कोमल वस्तु राख्नुपर्दछ, जस्तै ३-४ तह पारेर पट्याइएको कम्बल अथवा पातलो नरम तकिया वा चकटी । अब घुँडा खुम्च्याएर तकियामाथि निहुर । कुहिना तथा हातहरूले तकियामा टेक र दुवै हातका औंलाहरू एक-अर्कामा अल्झाएर एकै बनाऊ । यसपछि टाउको निहुराएर ब्रह्मरन्ध्र भएको माथिल्लो भागले तकियामा टेक, टाउको दुवै हातका जोडिएका औंलाहरूको आडमा रहोस् । घुँडाहरूलाई ज्यादाभन्दा ज्यादा छातीको नजीक राख, यस अवस्थामा केवल पैतालाको पौंजाको अगाडिको भागले मात्र भूमिको स्पर्श गरोस् । अब खुट्टाका औंलाहरूलाई अगाडि सारेर जीउ तथा नितम्ब सकेसम्म सोझो पार । अब खुट्टाका औंलाहरू उचालेर खुट्टा भुइँबाट माथि उठाऊ र धड तथा नितम्ब सोझो पार । यसवेला तिम्रा तिघ्राहरू पेटतिर मोडिएका हुनेछन् । यसै अवस्थामा धड तथा नितम्ब सोझो पारेर सन्तुलन कायम राख्ने प्रयत्न गर, ताकि नलडियोस् । २-४ दिनमा जब यस अवस्थामाथि अधिकार हुनेछ तब, तिघ्रा-

हरू सोझो पार । खुट्टाहरूलाई घुँडामा दोब्रिरहन देऊ, केवल घुँडासम्मको भाग-सोझो पारेर सन्तुलन कायम राख्ने प्रयास गर; अथवा भित्ताको सहारा लिएर आसन गर्ने प्रयत्न गर । अब टाङ्हरू पूरा सोझो पार । यस अवस्थामा तिम्रो शरीर बिलकुल सोझो हुनुपर्दछ ।. आरम्भमा शीर्षासन केवल १५-२० सेकेन्डसम्म मात्र गर; अनि प्रतिहप्ता १५ सेकेन्ड बढाउँदै लगेर अन्तमा १२ देखि १५ मिनेटसम्म पुऱ्याउन सक्नेछौं । निकै अभ्यस्त भएपछि आधा घण्टासम्म पनि गर्न सक्नेछौ ।

योगको दृष्टिले यो आसन ज्यादै महत्त्वको छ । शरीरमा यस्तो कुनै विभाग वा संस्थान छैन, जसको शक्ति यस आसनले बढ्दैन । मस्तिष्कको विकास तथा शक्तिको लागि यो आसन विशेष रूपले उत्तम छ । स्नायुसंस्थान, श्वास-प्रश्वास, मुटु –यी सबै यस आसनद्वारा शक्ति एवं जीवन प्राप्त गर्दछन् । स्वप्नदोष एवं प्रमेह आदि रोग यसले ठीक पार्छ । नलिकाविहीन ग्रन्थिहरूको कार्य यस आसनद्वारा धेरै सुध्रन्छ ।

१८. शवासन– शवको अर्थ हो मुर्दा अर्थात् मुर्दाको जस्तै आसन गर्नु । यस आसनको उद्देश्य शरीरलाई निश्चेष्ट एवं खुकुलो पार्नु हो । खुकुलो पार्नाले शरीर-लाई पूरा आराम प्राप्त हुन्छ र शरीरका नसा, रक्तनली एवं मांसपेशीहरू यसरी आराम पाएको समयमा शक्तिसञ्चय गर्दछन् । प्रायः बिउँझेको वेलामा मेहनतका कामहरू गर्नाले ज्यादा शक्ति खर्च हुन्छ, यसैले हामी थकाइको अनुभव गर्दछौं । सुते-पछि निद्राको अवस्थामा हाम्रा समस्त बाहिरी क्रियाकलापहरू बन्द हुन्छन्, केवल इच्छाबाहिरका क्रियाहरू जस्तै मुटुको ढुकढुकी, सास फेर्ने क्रिया, पाचनक्रिया आदि मात्र जारी रहन्छन् । प्रायः सपना देखेको अवस्थामा सूक्ष्म मन क्रियाशील रहन्छ तथा अप्रत्यक्ष रूपले अनैच्छिक पेशीहरू तथा नसाहरूमा गति कायम रहन्छ । यसैले स्वप्न-रहित निद्रा नै स्वस्थ निद्रा मानिएको छ, जसमा अनैच्छिक अङ्ग एवम् अवयव-हरूलाई समेत अधिकाधिक आराम मिल्दछ ।

यो शवासन सबै आसनहरू पूरा गरेपछि अन्तमा गरिन्छ, ताकि अन्य आसन-हरूको श्रमद्वारा उत्पन्न थकाइ मेटियोस् । आवश्यकता परेमा शवासन कुनै पनि समयमा गर्न सकिन्छ । दिउँसो कुनै पनि समयमा कुनै विशेष परिश्रम पर्ने काम गरेर थाकेपछि केही समयको लागि शवासन गर्नाले शान्ति एवं स्फूर्ति प्राप्त हुन्छ । भुइँमा उत्तानो परेर सुत । हात खुट्टाहरू पूरै फैलाइदेऊ । खुट्टाको पन्जा खुकुलो पारेर दायाँ-बायाँ ढल्कन देऊ । हातका औंलाहरू खुकुलो पारेर राखिएका तथा अलि-कति मोडिएका होऊन् । गर्दनलाई खुकुलो पारी एकातिर ढल्कन देऊ, यसले गर्दनका

मांसपेशीहरूलाई आराम प्राप्त हुन्छ। मुखका पेशीहरूलाई विश्राम दिनको लागि मुख अलिकति खोलेर तल्लो ओठतिरको भाग अलिकति झुन्डिन देऊ, जसरी निद्रामा अलिकति मुख बाइन्छ। आँखाहरू चिम्लेर सम्पूर्ण शरीरलाई बिलकुल खुकुलो पारेर छाडिदेऊ। छातीका पेशीहरूलाई खुकुलो पारेर सास फेर्ने क्रिया अत्यन्तै मन्द गतिमा चालू राख। यसवेला मनमा कुनै विचार आउन नदेऊ, जसले गर्दा मस्तिष्कलाई पनि पूरा आराम प्राप्त होओस्। यति गरुन्जेलमा तिम्रो शरीरमा पर्याप्त शिथिलता आउनेछ। अब कल्पना गर– अझै ज्यादा शिथिलताको लहर तिम्रो खुट्टाबाट शुरू भएर बिस्तार-बिस्तार टाङ, तिघ्रा, पेट तथा छातीतर्फ बढ्दै तिम्रो शरीरलाई पूर्ण शिथिल बनाएर आराम दिइरहेको छ। शवासन सिद्ध भएको चिह्न यो हो – यदि यस अवस्थामा कुनै मानिसले तिम्रो हात माथि उठाएर छाडिदियो भने त्यो मुर्दाको हातजस्तै तल खस्नेछ। यो आसन ३ देखि ६ मिनेटसम्म गर्नुपर्दछ। यस आसनमा ज्यादै लामो समय लागेको प्रतीत हुनेछ। यस आसनद्वारा शरीरलाई शक्ति एवं सौम्यता प्राप्त हुन्छ। नसाहरूका दबाव-द्वारा पीडित व्यक्ति, उच्च रक्तचापका रोगी तथा न्युरस्थिनियाका रोगीहरूले यस आसनद्वारा धेरै लाभ हासिल गर्न सक्तछन्। योगासनको अभ्यास गर्ने प्रत्येक व्यक्तिले शवासन अवश्य गर्नुपर्दछ। चित्तको एकाग्रताको लागि पनि यो निकै सहायक हुन्छ।

पाठकहरूलाई सम्भवत: याद होला कि योगासनहरू मोटामोटी रूपमा दुई भागमा बाँडिएका छन्– ध्यानका आसन तथा स्वास्थ्यवर्धक आसन। स्वास्थ्य वर्धक आसनहरूको प्रसङ्ग यहीं समाप्त हुन्छ। अब **ध्यानसम्बन्धी आसन**हरूको बारेमा विचार गरिन्छ। हुनत **योगसूत्रमा** आसनको बारेमा– **स्थिरसुखमासनम्** (२।४६) मात्र भनिएको छ। अर्थात् जुन तरीकाले स्थिरतापूर्वक नहल्लीकन तथा आरामपूर्वक कुनै पनि प्रकारको कष्टविना सुखसाथ दीर्घकालसम्म बस्न सकियोस्, त्यो **आसन** हो। हठयोगमा अनेक प्रकारका आसन छन्; तर यहाँ केवल ती आसनहरूसँग मतलब छ, जसमा सुखपूर्वक निश्चल भएर ज्यादाभन्दा ज्यादा समयसम्म ध्यानमा बस्न सकियोस्। तिनीहरूमा ज्यादा उपयोगी तीन आसनहरू मानिएका छन्।

१. वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामस्तथा
दक्षोरूपरि चैव बन्धनविधिं कृत्वा कराभ्यां दृढम्।
तत्पृष्ठेहृदयं निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्।
एतद् व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥

गोरक्ष-संहितामा– देब्रे तिघ्रामा दाहिने गोडा तथा दाहिने तिघ्रामा

देब्रे गोडा राखेर दुवै हातहरू पिचूँतर्फबाट घुमाएर देब्रे हातले देब्रे गोडाको बूढी औंला तथा दाहिने हातले गोडाको बूढी औंला समात्नुपर्दछ र छातीमा चिउँडो अडचाएर नाकको टुप्पामा दृष्टि स्थिर गरेर बस्नुको नाम **बद्ध पद्मासन** हो तथा हातहरू पिठ्यूँतिरबाट घुमाएर खुट्टाको औंला नसमातीकन दुवै हातलाई तिघ्रामा उत्तानो पारेर राख्नु अथवा हातहरूलाई ज्ञानमुद्रामा घुंडाहरूमाथि राखेर बस्नुको नाम **मुक्त पद्मासन** हो । यसै आसनद्वारा निद्रा, आलस्य, जडता आदि हट्छन् । यस आसनद्वारा प्राणायाममा सहायता पुग्दछ र कुण्डलिनी-चैतन्य हुन्छ । पद्मासनमा बसेर दाँतहरूको जरामा जिब्रोको टुप्पा अडचाउनाले सबै रोगहरू निको हुन्छन् ।

२. योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्
मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये धृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन् भ्रुवोरन्तरं
चैतन्याख्यकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥

गोरक्ष-संहितामा– योनिस्थानलाई बायाँ गोडाको मूलदेश अर्थात् देब्रे कुर्कुच्चाले थिचेर तथा दाहिने खुट्टाले मेढ्रदेशमा दृढ आबद्ध गरेर एवं हृदयमा चिउँडो अड्याउँदै जीउलाई सोझो पारेर दुवै आँखीभौंको बीचमा दृष्टि स्थिर राखी अर्थात् शिवनेत्र भएर निश्चल भावले बस्नुको नाम सिद्धासन हो । **सिद्धासन** सिद्धिलाभको लागि सहज एवं सरल आसन हो । यस आसनको अभ्यास गर्नाले अतिशीघ्र सिद्धिलाभ हुन्छ । यस आसनका विधिहरू ज्यादा स्पष्ट रूपले बुझ्नुपर्दछ । देब्रे गोडाको कुर्कुच्चालाई गुदद्वार र उपस्थको बीचमा यसप्रकार दृढताका साथ राख कि त्यसको पैतालाले दाहिने खुट्टाको तिघ्रालाई स्पर्श गरोस् । यसै प्रकारले दाहिने कुर्कुच्चालाई उपस्थको जडको माथिल्लो भागमा यसप्रकार दृढताका साथ राख कि त्यसको पैतालाले देब्रे तिघ्रालाई स्पर्श गरोस् । यसपछि देब्रे खुट्टाको बूढी र चोर औंलालाई दाहिने तिघ्रा र पिंडौलाको बीचमा राख । यसै प्रकार दाहिने खुट्टाको बूढी र चोर औंलालाई देब्रे तिघ्रा र पिंडौलाको बीचमा राख । सम्पूर्ण शरीरको भार कुर्कुच्चा तथा सीवनीको बीचको नसामा अड्नुपर्दछ । यसले नसासमूहमा आगो जस्तै जलन हुन थाल्दछ । त्यसैले नितम्बमुनि एक इन्च मोटो गद्दा राख्नुपर्दछ । यो आसन वीर्यरक्षाको लागि अति उपयोगी छ । यस आसनद्वारा प्राणवायुको बाटो सरल एवं सहजगम्य हुन्छ ।

३. जानूर्वोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ।
समकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ॥

शिवसंहितामा– दाहिने खुट्टाको बूढी औंला तथा अन्य चार औंलाहरू-लाई कैंचीजस्तै फट्टयाएर त्यसभित्र देब्रे खुट्टा र तिघ्राको जोर्नी भएको तल्लो भागलाई च्याप तथा दाहिने खुट्टाको पैताला बायाँ जाँघमा लगाऊ। यसै प्रकारले बायाँ खुट्टा दाहिने खुट्टाको तल लगेर बूढी औंला र अन्य औंलाहरूको कापमा दाहिने खुट्टा र तिघ्राको जोर्नी भएको तल्लो भागलाई च्याप तथा देब्रे पैताला दाहिने तिघ्रामा लगाऊ। दाहिने खुट्टाको ठाउँमा देब्रे खुट्टाको तथा देब्रेको ठाउँमा दाहिने खुट्टाको पनि उपयोग गर्न सकिन्छ। यस प्रकारले बस्नुको नाम **स्वस्तिकासन** हो। यस आसनमा वायुसाधन गर्नाले थोरै समयमा नै साधकलाई सिद्धि प्राप्त हुन्छ तथा वायुको साधनद्वारा उत्पन्न अनियमिततामा पनि सहसा कुनै रोग उत्पन्न हुन सक्तैन। अस्तु। उपर्युक्त तीन आसनहरूमध्ये जसलाई जुन आसनमा सुगमता हुन्छ, उसले त्यसै आसनको अवलम्बन गरेर योगसाधन गर्नुपर्दछ।

सम्भव छ, आधुनिक वातावरणको मानिस आसनको नाम सुनेर हँसी-व्यङ्गचले यसो भन्न सक्दछ– 'के यसप्रकार नबसे साधना हुँदैन? हामी आफ्नो इच्छा-नुसार बसेर अथवा आरामकुर्सीमा बसेर साधना गर्दछौं, यति भाँती बखेडाको के आवश्यकता छ?' तर सम्भवतः तिनीहरूलाई यस मनोवैज्ञानिक रहस्यको ज्ञान छैन– भिन्न-भिन्न भावले बस्नाले नै भिन्न-भिन्न चिन्तनवृत्तिको एकाग्रता उत्पन्न हुन्छ। तिमीले यस्ता अनेक मानिस देखेका हौला जो दुःखको चिन्ता वा निराशामा कपालमा अथवा गालामा हात राखेर बस्दछन्; त्यसवेला यस्तो अवस्थामा बस्नु शायद स्वाभाविक एवं त्यस प्रकारको चिन्तनको लागि उपयोगी नै हुन्छ। सिद्ध महात्माहरूको भनाइ छ– 'विभिन्न साधनामा विभिन्न आसनसित शरीर तथा मनको विशेष सम्बन्ध रहन्छ।' अर्को कुरा यो हो– ध्यान गर्दा लामो समयसम्म एकै भावनामा बसिरहनुपर्दछ, यसै कारण आसनको आवश्यकता हुन्छ। योगसाधनाको समयमा साधकको शरीरमा स्नायुमण्डलमा नयाँ क्रियाहरू हुन थाल्दछन् तथा यी सबै क्रियाहरू प्रायः मेरुदण्डमा नै हुन्छन्। यसै कारण मेरुदण्डलाई जुन तरीकाले र जस्तो अवस्थामा राख्नाले यो क्रिया उत्तम रूपले हुन्छ ती सबै कुराहरू आसन-प्रणालीमा विधिपूर्वक वर्णन गरिएका छन् र त्यसो गर्नु नै पर्दछ। आसनको समयमा गर्धन, टाउको तथा कम्मरलाई सोझो पारेर एकै रेखामा राख्नुपर्दछ र मूलबन्धको साथ अर्थात् गुदद्वार तथा उपस्थलाई भित्रतिर तानेर बस्नुपर्दछ। खेचरी मुद्रामा अर्थात् जिब्रोलाई माथितिर लगेर तालुमा टाँसेर बस्नाले राम्ररी ध्यान हुन्छ र आसनमा दृढता आउँदछ। यी तीनमध्ये कुनै एक आसनमा बिस्तार-बिस्तार बस्ने अभ्यास बढाउँदै जानुपर्दछ। एकै आसनमा बसिरहनाले गोडा

आदि कुनै अङ्ग दुख्न लागेमा त्यस अङ्गमा नरम कपडा राखेर बस्नुपर्दछ । दुखाइ ज्यादा छ भने सजिबनको तेल अथवा तोरीको तेलमा कपूर मिसाएर मालिश गर्नुपर्दछ । एकै आसनमा जब ३ घण्टा ३६ मिटनसम्म नचलीकन सुखपूर्वक बस्न सकिन्छ, तब त्यो आसन सिद्ध भएको बुझ्नुपर्दछ । आरम्भमा बीचमा एक-दुई पटक आसन-परिवर्तन गर्न सक्नेछौ । आसनलाई दृढ पार्ने सरल उपाय हो– बस्ने मौका पाउनासाथ त्यही एक आसनअनुसार बस्ने कोशिश गर्नु । यदि कुनै व्यक्ति स्थूल अथवा विकारी शरीरले गर्दा उपर्युक्त आसनअनुसार बस्न सक्तैनन् भने उनी अर्धपद्म, अर्धसिद्ध अथवा अन्य कुनै सुखासनअनुसार तथा भित्ताको सहारा लिएर बस्न सक्तछन्, तर उनको मेरुदण्ड सोझो र कम्मर, गर्धन तथा टाउको एकै सरल रेखामा रहनु अति आवश्यक छ । यी आसनहरूमा हातहरू उल्टो पारेर घुँडाहरूमाथि राख्नु अथवा ज्ञानमुद्रामा बस्नु लाभदायक छ । दुवै हातका नाडीहरू घुँडाहरूमा राखेर बूढी तथा चोर-औंलाहरू एक-अर्कातिर्फ घुमाएर दुवैको टुप्पा एक-अर्कासँग छुवाएर तथा बाँकी औंला-हरू सोझो फिजाएर राख्नुलाई ज्ञानमुद्रा भन्दछन् अथवा देब्रे हत्केला कुर्कुच्चाको माथि सोझो राखेर त्यसै गरी दाहिने हत्केला त्यसको माथि राखेर अथवा जुन हात माथि वा तल राख्दा सुगमता प्रतीत हुन्छ त्यसै विधिले हातहरू राखेर बस्न सक्छौ । मुख पूर्व अथवा उत्तर दिशातर्फ फर्काएर बस्नुपर्दछ ।

आसनाभ्यासको लागि बस्नुभन्दा तीन घण्टाअघिदेखि केही पनि नखाऊ । बस्नको लागि एउटा पिर्का हुनुपर्छ, जुन न ज्यादा अग्लो होस्, न ज्यादा होचो नै होस् । पिर्कामाथि कुशासन, त्यसको माथि मृगचर्म अथवा ऊनको कपडा, त्यसको माथि रेशम अथवा रेशमको अभावमा सूती कपडा हुनुपर्दछ । अभ्यास यस्तो कोठा अथवा स्थानमा गर्नुपर्दछ, जुन शुद्ध, शान्त, एकान्त तथा निर्विघ्न होओस् र त्यो स्थान लामखुट्टे, उडुस, उपियाँ आदिले रहित होओस् । अभ्यासभन्दा अघि वा पछि होम गरेर अथवा घिउको दियो, धूप आदि सुगन्धित कुराहरू बालेर त्यस स्थानलाई सुगन्धित राख्नुपर्दछ । नदीतट वा पाँच हजार फीटभन्दा ज्यादा उँचाइ भएको पर्वतीय इलाकाको वायुमण्डल शुद्ध एवं योगसाधनको लागि ज्यादा अनुकूल हुन्छ । गरम, तराई इलाकामा शरत् तथा वसन्त ऋतुमा साधन राम्रो हुन्छ । पहाड अथवा जमीनमा खनेर बनाइएको गुफा समाधि लगाउनका लागि अति उत्तम हुन्छ, तर त्यहाँ कीराहरू कत्ति पनि हुन नपाऊन् र वातावरण शुद्ध होओस् । योगसाधनमा खानपानको संयम राख्नु अति आवश्यक छ तथा शरीर एवं नाडीशोधनद्वारा शीघ्र सफलता मिल्दछ । यसको विस्तारपूर्वक वर्णन पछि नाडीशोधनको प्रकरणमा गरिनेछ ।

योगासूत्रमा आसनसिद्धिको उपाय यसप्रकार बताइको छ– **प्रयत्न-शैथिल्यानन्त्यसमापत्तिभ्याम् ॥** (२।४७) अर्थात् आसन प्रयत्नको शिथिलता तथा आनन्त्यमा समापत्तिद्वारा सिद्ध हुन्छ । यसको अभिप्राय यो हो – शरीरलाई प्रयत्नशून्य तथा मनलाई व्यापक विषयी वृत्तिवाला बनाएर आसनमा बस्नुपर्दछ । यसप्रकार शरीर तथा मनलाई क्रियारहित बनाउनाले शरीरको अध्यास छुट्दछ र फलस्वरूप बिर्सेको जस्तो भएर ज्यादा समयसम्म स्थिरताका साथ सुखपूर्वक बस्न सकिन्छ। आनन्त्य समापत्तिको अभिप्राय हो– चित्त वृत्तिरूपले प्रत्येक क्षण अनेक परिच्छिन्न पदार्थहरूमा घुमिरहन्छ । यसको परिच्छिन्नतामा मन अस्थिर रहन्छ । अपरिच्छिन्न आकाशादिमा जुन अनन्तता छ, त्यसमा मनलाई एकाग्र गर्नाले चित्त विषयरहित भएर स्थिर रहन्छ । **भोजवृत्ति**मा यस प्रकार भनिएको छ– **यदा चाऽऽकाशादिगतानन्त्ये चेतसः समापत्तिः क्रियतेऽव्यवधानेन तादात्म्यमापद्यते तदा देहाहङ्काराभावान्नाऽऽसनं-दुःखजनकं भवति,** अर्थात् जब आकाशादिमा हुने अनन्ततामा चित्तलाई व्यवधानरहित पारेर एकाग्र गरिन्छ, तब त्यसको तद्रूपता प्राप्त भएपछि शरीरमा अभिमानको अभाव भएर जीउकै होश नरहनाले आसन दुःखको उत्पादक हुँदैन । **ततो द्वन्द्वानभिघातः ।** (२।४८) अर्थात् आसन सिद्ध भएपछि योगीलाई जाडो-गर्मी, भोक-प्यास आदि द्वन्द्व-हरूले सताउँदैनन् ।

प्राणायाम– योगको चौथो अङ्ग प्राणायाम हो । **योगसूत्र– तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।** (२।४९) अर्थात् आसन स्थिर भएपछि श्वास-प्राश्वासको गतिलाई रोक्नु **प्राणायाम** हो भनिएको छ । बाहिरको वायु नाकद्वारा भित्र पस्नुलाई **श्वास** भन्दछन् र त्यही भित्र पसेको वायु नाकद्वारा बाहिर निस्कनुलाई **प्रश्वास** भन्दछन् । श्वास-प्रश्वासका गतिको प्रवाहलाई रेचक, पूरक तथा कुम्भकद्वारा बाहिर तथा भित्र दुवै ठाउँहरूमा रोक्नुलाई **प्राणायाम** भन्दछन् । रेचक प्राणायाममा बाहिरको गति हुने हुनाले यसमा श्वासको स्वाभाविक गतिको अभाव हुन्छ नै, तर भित्रको वायुलाई बाहिर निकालेर बाहिरै रोक्नाले प्रश्वासको स्वाभाविक गतिको पनि यसमा अभाव हुन्छ, यसै प्रकार कुम्भक-प्राणायाममा प्रश्वासको गतिको त अभाव हुन्छ नै, तर बाहिरको वायुलाई तानेर शरीरभित्रै रोक्नाले यसमा श्वासको स्वाभाविक गतिको पनि अभाव हुन्छ तथा कुम्भक प्राणायामद्वारा रेचनपूर्ण प्रयत्नविना केवल विधारक प्रयत्नद्वारा प्राणवायुलाई एकदम जहाँको तहीं रोकिदिनाले श्वास-प्रश्वास दुवैको गतिको अभाव हुन जान्छ । प्राणायामका यी तीन भेदहरूको विस्तारपूर्वक वर्णन पछि गरिन्छ ।

आसन यमनियमजस्तो योगको स्वतन्त्र अङ्ग होइन, यो प्राणायामको सिद्धिको उपाय हो। यसैले **तस्मिन् सति** अर्थात् 'त्यसको वा आसनको सिद्धि भएपछि' भनिएको हो।

अब अगाडिको सूत्रमा सुखपूर्वक प्राणायामको सिद्धि प्राप्त गर्नको लागि त्यसको स्वरूपको विभागपूर्वक वर्णन गरिन्छ। **वाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकाल-सङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः** । (२।५०),अर्थात् वाह्य वृत्ति, आभ्यन्तर वृत्ति तथा स्तम्भवृत्ति –यी तीन प्रकारका प्राणायाम हुन्छन्। देश, काल तथा सङ्ख्याद्वारा हेरिएको (नापिएको) दीर्घ (लामो) तथा सूक्ष्म (हलुको) हुन्छ । वाह्य वृत्ति-(प्रश्वास)-को अर्थ श्वासलाई बाहिर निकालेर त्यसको स्वाभाविक गतिको अभाव गर्नु हो, त्यसलाई **रेचक प्राणायाम** भन्दछन् । आभ्यन्तर वृत्ति (श्वास) भनेको श्वासलाई भित्र तानेर रोकी त्यसको स्वाभाविक गतिको अभाव उत्पन्न गर्नु हो, त्यसलाई **पूरक प्राणायाम** भन्दछन् तथा **स्तम्भवृत्ति** भनेको श्वास-प्रश्वास दुवैको गतिलाई रोकेर प्राण (सास) लाई एकदम जहाँको तहीं रोकिदिनु हो, त्यसलाई **कुम्भक प्राणायाम** भन्दछन् । जुन प्रकारले तातेको फलाममा हालिएको पानी एकसाथ संकुचित भएर सुक्दछ, त्यसै प्रकारले कुम्भक प्राणायाममा श्वास-प्रश्वास दुवैको गतिको एकसाथ अभाव हुन्छ ।

यी तीनमध्ये प्रत्येक प्राणायाम ३-३ प्रकारका हुन्छन् ।

१. **देश-परिदृष्ट**– ठाउँ अनुसार हेरिएको, अर्थात् ठाउँद्वारा नापिएको । जस्तै– (क) रेचकमा नाकसम्म वायु निकाल्नु । (ख) पूरकमा मूलधारसम्म श्वासलाई लैजानु । (ग) कुम्भकमा नाभिचक्र आदिमा एकदम रोकिदिनु ।

२. **काल-परिदृष्ट**– समयोपलक्षित (समयद्वारा हेरिएको) अर्थात् समयको विशेष मात्रामा सासलाई बाहिर निकाल्नु, भित्र लैजानु तथा बीचमा रोक्नु । जस्तै दुई सेकेन्डमा रेचक, एक सेकेन्डमा पूरक तथा चार सेकेन्डमा कुम्भक ।

३. **सङ्ख्या-परिदृष्ट**– सङ्ख्याद्वारा नापिएको । जस्तै– यति सङ्ख्यामा पहिलो, यति सङ्ख्यामा दोस्रो तथा यति सङ्ख्यामा तेस्रो प्राणायाम । यस प्रकारले अभ्यास गरि-एको प्राणायाम दीर्घ एवं सूक्ष्म अर्थात् लामो तथा हलुका हुन्छ ।

भावार्थ हो– जति-जति योगीको अभ्यास बढ्दै जान्छ, त्यति-त्यति नै रेचक, पूरक र कुम्भक –यी तीन प्रकारका प्राणायाम देश(स्थान), काल(समय)एवं सङ्ख्या-(गन्ती)-का परिमाणले दीर्घ (लामो समयसम्म) एवं सूक्ष्म (हलुका वा सरल) हुँदै जान्छन् ।

देश-(स्थान)-द्वारा परीक्षा– शुरू-शुरूमा रेचक प्राणायाममा सास बाहिर फ्याँक्दा प्राण जति परसम्म पुग्दछ, बिस्तार-बिस्तार अभ्यासद्वारा त्यसको मात्रा बढ्दै जान्छ। यस कुराको जाँच यसप्रकार गरिन्छ– रेचक प्राणायामको समयमा शुरू-शुरूमा नाकको नजीक पातलो कपास राख्दा सासको स्पर्शले जति परसम्म त्यो हल्लन्छ, केही दिनको अभ्यासपछि त्यसभन्दा परसम्म हल्लन थाल्नेछ। यसप्रकार जब १२ अंगुलसम्म रेचक स्थिर हुन्छ, तब त्यसलाई दीर्घ-सूक्ष्म ठान्नुपर्दछ। जसरी रेचक प्राणायाममा श्वासको लम्बाइ बाहिरतर्फ बढ्दै जान्छ, त्यस्तै प्रकारले पूरक प्राणायाममा भित्रतिर बढ्दै जान्छ। श्वासलाई भित्रतर्फ तान्दा श्वासको स्पर्श कमिला हिंडेको जस्तो प्रतीत हुन्छ। यो स्पर्श अभ्यासको क्रमले तलतिर नाइटो र पैताला तथा माथितिर मस्तिष्कसम्म पुग्दछ। नाइटोपर्यन्त पूरक स्थिर भएपछि त्यसलाई पनि दीर्घ-सूक्ष्म मान्नुपर्दछ। यस प्रकारले केवल रेचक र पूरकको परीक्षा गरिन्छ। कुम्भकमा न बाहिर केही कुरा हल्लन्छ न भित्र कतै स्पर्श हुन्छ। यो भयो देश-(स्थान)-द्वारा परीक्षा।

कालद्वारा परीक्षा– यसै प्रकारले तीनै प्रकारका प्राणायामहरू समयको परिमाणमा पनि बढ्दै जान्छन्। आरम्भमा जति समयसम्म प्राणायाम हुन्छ, बिस्तार-बिस्तार त्यसभन्दा लामो अवधिसम्म बढ्दै जान्छ। हातलाई घुँडाको माथिबाट चारैतिर घुमाएर एक चुट्की बजाउनमा जति समय लाग्दछ, त्यसको नाम मात्रा हो। दिन-प्रतिदिन वृद्धि हुँदै प्राणायाम जब ३६ मात्रासम्म श्वास-प्रश्वासको गतिको अभावमा हुन थाल्दछ, तब त्यसलाई दीर्घ-सूक्ष्म मान्नुपर्दछ।

सङ्ख्याद्वारा परीक्षा– यसै प्रकारले सङ्ख्याको परिमाणमा प्राणायाम बढ्दै जान्छ। प्राणायामको शक्तिले कैयौं स्वाभाविक श्वास-प्रश्वासको एक-एक श्वास बन्दछ। जब १२ श्वास-प्रश्वासको एक श्वास बन्न थाल्दछ, तब त्यसलाई दीर्घ-सूक्ष्म भएको बुझ्नुपर्दछ। यो **प्रथम उद्घात** अथवा **मृदुदीर्घ-सूक्ष्म** हो। यसै प्रकार २४ श्वास-प्रश्वासको एक श्वास **तृतीत उद्घात** अथवा **मध्य-दीर्घ-सूक्ष्म** तथा ३६ श्वास-प्रश्वासको एक श्वास **द्वितीय उद्घात** अथवा **तीव्र-दीर्घ-सूक्ष्म** भनिन्छ। **उद्घात**को अर्थ **नाभिमूलबाट छाडिएको वायुले शिरमा ठक्कर खानु** हो। प्राणायाममा यो देश, काल तथा सङ्ख्याको परिमाण हो, साथै यो प्राणसाधनको एक अति महत्त्वपूर्ण ज्ञातव्य विषय हो। यस कुराको विचार राखेर प्राणसाधन गर्नुपर्दछ। यसप्रकार प्राणायाम अभ्यासद्वारा लामो (घडी, प्रहर, दिन, पक्ष आदिसम्म) तथा सूक्ष्म, निकै निपुणतासाथ जान्न योग्य हुन्छ।

प्राणशक्तिको विषयमा विस्तारपूर्वक पछि वर्णन गरिनेछ । यहाँ केवल यति मात्र जान्नु आवश्यक छ– **प्राण** भनेको श्वासवायु होइन, जस्तो कि केही मानिसहरू ठान्दछन् । साथै यो आत्मतत्त्व पनि होइन, जस्तो कि कैयौं पाश्चात्य विद्वान्‌हरू मान्दछन् । वास्तवमा प्राण त्यो जडतत्त्व हो जुनद्वारा श्वास-प्रश्वास आदि समस्त क्रियाहरू जीवित शरीरमा हुन्छन् ।

सृष्टिको आरम्भमा पाँच स्थूल भूत, लोक-लोकान्तर तथा सम्पूर्ण स्थावर तथा जङ्गम पदार्थहरू आफ्नो उपादान कारण आकाशबाट प्राणशक्तिद्वारा उत्पन्न हुन्छन्, यसै प्राणशक्तिको सहारा पाएर जीवित रहन्छन् तथा प्रलयको समयमा यसैको आश्रय नपाएर कार्यरूपले नष्ट भएर आफ्नै कारणरूप आकाशमा मिल्दछन्, **छान्दोग्योपनिषत्**‌मा भनिएको छ- **सर्वाणि ह वा इमानि भूतान्याकाशादेव समुत्पद्यन्ते आकाशं प्रत्यस्तं यान्ति** । तथा **सर्वाणि ह वा इमानि भूतानि प्राणमेवाभिसंविशन्ति, प्राणमभ्युज्जिहते**– यी सब भूत प्राणमा लीन हुन्छन् र प्राणबाटै उत्पन्न हुन्छन् । भौतिक पदार्थहरूमा सबैभन्दा ज्यादा व्यापकताको सूचक आकाश तथा सबैभन्दा ज्यादा शक्तिको प्रकाशक प्राण मानिएको छ । यसैले परमात्माको व्यापकतालाई आकाशद्वारा र ज्ञानमय सर्वशक्तिमत्तालाई प्राणद्वारा निर्दिष्ट गरिएको छ । सृष्टि-उत्पत्तिको सम्बन्धमा **प्रश्नोपनिषत्**‌मा बडो सुन्दरताका साथ प्राणको वर्णन गरिएको छ– **स मिथुनमुत्पादयते-रयिं च प्राणं च** । अर्थात् प्रजापति-(हिरण्यगर्भ)-ले एक जोडा उत्पन्न गरे रयि र प्राण । आकाशबाट वायु, अग्नि, जल र पृथ्वीको उत्पत्ति भयो, यिनीहरूको परमाणुदेखि लिएर ठूला-ठूला तारागण र सूर्यमण्डलसम्म सबै रयि हुन्; तथा त्यो शक्ति, जसद्वारा यिनमा कम्पन भइरहेको छ, जसद्वारा यी स्थिर रहेर आफ्ना कार्यहरू गरिरहेका छन्, त्यो प्राण हो । अथवा यस प्रकारले बुझ– सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एक ठूलो वाष्पयन्त्र (Steam Engine) हो । प्राण बाफ हो, जसको शक्तिले यस यन्त्रका सबै पुर्जाहरू चलिरहेका छन्; तथा हिरण्यगर्भ इन्जिनियरसमान छन्, जसले नियम एवं व्यवस्थाका साथ ज्ञानपूर्वक प्राणरूपी बाफले ब्रह्माण्डरूप यन्त्रलाई चलाइरहेका छन् ।

प्राण जीवनशक्ति हो र रयि मूर्त तथा अमूर्त सम्पूर्ण पदार्थहरू हुन्, जुन प्राणशक्तिद्वारा आफ्नो व्यक्तित्व कायम राख्दै कार्य गरिरहेका छन् । प्राण धनविद्युत् हो तथा रयि ऋणविद्युत् हो । सम्पूर्ण प्राणलाई उपनिषत्‌हरूमा मातरिश्वा तथा सूत्रात्मा भनिएको छ । यो प्राण नै समष्टि रूपमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई चलाइरहेको छ,

यसै प्रकारले व्यष्टिरूपमा केवल मनुष्य-शरीर मात्र होइन, अपितु सम्पूर्ण जड पदार्थहरू जस्तै-- वृक्ष, लहरा आदि तथा चेतनशील कीरा-फटेङ्ग्रा, जलचर, पशु-पक्षी आदिका सम्पूर्ण शरीर यसद्वारा जीवन पाइरहेका छन्, यसै कारण ती सबै **प्राणी** एवं **प्राणधारी** भनिन्छन्। मनुष्य शरीरमा वृत्तिको कार्य-भेदअनुसार यो प्राण मुख्यतया दश विभिन्न नामहरूमा विभक्त गरिएको छ। **गोरक्ष-संहितामा**–

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ च वायवः।
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवतदत्तो धनञ्जयः॥

यिनीहरूको विशेष वर्णन पहिले नै भइसकेको छ। यहाँ यति अरू थाहा पाउनुपर्दछ – हृदयमा **प्राणवायु**, गुह्यदेशमा **अपान**, नाभिमण्डलमा **समान**, घाँटीमा **उदान** तथा सम्पूर्ण शरीरमा **व्यान** व्याप्त । प्राणलाई आफ्नो अधिकारमा चलाउने मनुष्यको अधिकार उसको शरीर, इन्द्रियहरू तथा मनमाथि हुन जान्छ। प्राणलाई वशमा राख्नु को नाम **प्राणायाम** हो। **प्राणवायु**को स्थान हृदय हो, जहाँ व्याप्त भएर प्राणवायु नाकद्वारा बाहिर निस्कन्छ। **अपान** गुदामा व्याप्त भइ तलतिर गतिशील हुन्छ। **समान** नाभिमा व्याप्त भएर खाएको अन्न आदिका रसलाई अङ्ग तथा नाडीहरूमा पुऱ्याउँदछ। **पूरक**मा प्राणवायु गुदास्थानसम्म पुऱ्याएर अपान-वायुसँग मिलाइन्छ, **रेचक**मा अपान प्राणद्वारा माथितिर तानिन्छ, **कुम्भक**मा प्राण तथा अपान दुवैको गति समानको स्थान नाइटोमा रोकिन्छ। (प्राणयाम गर्ने वेलामा यस कुराको याद अवश्य राख।) यसबाट रज र तमको मल दग्ध भएर सत्त्वको प्रकाश बढ्दछ र मन एकाग्र हुन्छ।

प्राणायामद्वारा मनुष्य स्वस्थ र नीरोग रहेर दीर्घायु प्राप्त गर्दछ तथा मन एवम् इन्द्रियहरूमाथि विजय प्राप्त गर्न सक्तछ। मनको प्राणसँग घनिष्ठ सम्बन्ध छ। मनलाई वशमा राख्नु अति कठिन छ, तर प्राणको निरोध तथा वशीकरणद्वारा मनलाई छेक्नु तथा वशमा राख्नु सजिलो हुन्छ, यसैले प्रायायाम योगको आवश्यक साधन हो।

प्राणायामको हाम्रो स्वास्थ्यसँग घनिष्ठ सम्बन्ध छ। हाम्रो छातीमा फोक्सो नै प्राणको मुख्य स्थान हो। त्यहाँ विश्वव्यापी प्राणशक्ति वायुको साथ नाकद्वारा पुग्दछ तथा रगतमा मिल्दछ र अनि रगतसँगसँगै सम्पूर्ण शरीरमा पुग्दछ। फोक्सोभित्र प्राणको निवास भएको हुनाले फोक्सो जति ज्यादा फुल्दछ तथा फोक्सोभित्र जति ज्यादा

स्थान प्राणको लागि प्राप्त हुन्छ, त्यति नै ज्यादा प्राण हाम्रो शरीरभित्र प्रवेश गन सक्तछ, अर्थात् जसको छाती संकुचित हुन्छ, उसमा प्राण कम पुग्दछ र जसको छाती विस्तृत हुन्छ, उसको शरीरमा प्राण ज्यादा पुग्दछ। यही नै कारण हो कि संकुचित छाती भएका मनुष्यलाई नै प्रायः क्षय आदि रोगहरू ज्यादा हुन्छन्, विस्तृत छाती भएकाहरू-लाई कमै हुन्छन् । जसका फोक्साहरू प्राणायामको अभ्यासद्वारा बलवान् हुन्छन्, उनीहरूलाई रोगहरू प्रायः निकै कम लाग्दछन्, किनकि जसको शरीरमा विपुल प्राण-शक्ति प्रतिदिन पुग्दछ, उसको नजीक रोग कसरी टिक्न सक्छ ? प्राण नै सबै रोगलाई हटाउने देव हुन् । जसरी कामीको खलाँतीबाट वायुको प्रवाह आगोमा पुग्दछ र अग्नि प्रदीप्त हुन्छ, त्यसै गरी शारीरिक अग्नि प्रदीप्त गर्नका लगि परमेश्वरले हाम्रो फोक्सो-लाई नै हावा भर्ने खलाँती बनाएका हुन्, यसद्वारा प्राणमिश्रित वायुको प्रवाह जति-जति शरीरको अग्निमाथि पर्न थाल्दछ, त्यति-त्यति नै शरीरिको अग्नि प्रदीप्त हुन थाल्दछ । शारीरिक अग्नि प्रदीप्त भएर नै शरीरको तेज बढ्दछ तथा भोक बढ्न थाल्दछ । यस प्रकारले स्वास्थ्यसँग प्राणायामको घनिष्ठ सम्बन्ध छ। अन्नको अभावमा मनुष्य तीन महीनासम्म बाँच्न सक्दछ, जलको अभावमा बढीमा १०-२० दिन बाँच्न सक्दछ, तर शुद्ध वायुको अभावमा केही क्षण मात्र बस्नु समेत प्राणिमात्रका लागि अशक्य छ । वायुसँग हाम्रो शरीरको यति घनिष्ठ सम्बन्ध छ । अर्को कुरा– मनुष्यको प्रतिदिनको भोजनको आवश्यकता दुई-चार माना अन्न तथा आठ-दश माना पानीद्वारा पूरा हुन सक्तछ, तर कैयौं मन वायु प्रत्येक दिन प्रत्येक मनुष्यले आफूभित्र तानिरहेको छ। यस कुराबाट पाठकवर्ग स्वयं नै अनुमान गर्न सक्दछ– हाम्रो जीवनको लागि वायुको कति धेरै महत्त्व छ । खाने-पिउने पदार्थहरूको लागि हामी जति ज्यादा सावधानी लिन्छौं, त्यति सावधानी शुद्ध वायुको लागि लिंदैनौं । यही नै मुख्य कारण हो कि दिन-प्रतिदिन विभिन्न रोगहरू बढिरहेका छन् । आश्चर्यको कुरा छ– खाद्य सामग्रीहरूलाई दूषित नपार्ने विषयमा त केही नाम मात्रका भए पनि कानून बनाइएका पनि छन्, तर दुःखको कुरा छ– वायु दूषित नगर्ने विषयमा कुनै पनि अन्ताराष्ट्रिय ठोस कानून छैन। वायुमण्डल दूषित हुन दिनु हुँदैन ।

प्राणका दुई कार्य छन् । पहिलो कार्य फोक्सोद्वारा सम्पूर्ण शरीरमा पुगेर त्यसमा नवजीवनको सञ्चार गर्नु हो । शरीरभित्र जीवनको जुन ज्योति प्रज्ज्वलित रहन्छ, त्यो केवल प्राणले गर्दा नै हो । दोस्रो कार्य रगतलाई शुद्ध पार्नु हो । जब रगत

सम्पूर्ण शरीरमा घुम्दै ठाउँ-ठाउँमा जीवनको शक्ति बढाउँदै, त्यहाँका अशुद्ध पदार्थहरू बटुलेर शरीरलाई शुद्ध पार्दै पुनः मुटुमा पुग्दछ, तब त्यो निकै अशुद्ध तथा धमिलो हुन्छ। यो अशुद्ध तथा धमिलो रगत जब फोक्सोमा पुग्दछ, तब त्यहाँ शुद्ध वायुको सम्पर्कमा आउनाले तत्कालै त्यो शुद्ध एवं चहकिलो हुन्छ। यसरी जब रगत शुद्ध हुन्छ, तब त्यो पुनः मुटुमा पुग्दछ र सम्पूर्ण शरीरमा पठाइन योग्य हुन्छ। यो क्रम जीवनभरि नै चलिरहन्छ। आरोग्यको स्थिति रगतको शुद्धतामाथि नै निर्भर छ। प्राणवायुद्वारा रगतको शुद्धि, शुद्ध रगतद्वारा नीरोगता, बल एवं दीर्घ आयु तथा नीरोगताबाट नै प्रसन्नता प्राप्त हुन्छ। प्राणायामद्वारा यो सबै सुसाध्य हुने हुनाले प्राणायामको महत्त्व धेरै छ।

प्राणायामको अभ्यास बाल्यावस्थादेखि नै गर्नाले फोक्सोको आकार तथा प्राणधारण-शक्ति समेत बढ्दछ। प्राणायामको अभ्यास आरम्भ गर्ने उत्तम समय आठ वर्षको आयु नै हो। यसै कारण द्विज बालकहरूको आठ वर्षको उमेरमा उपनयन गर्ने विधान छ, त्यसपछि सन्ध्यावन्दन उसको दैनिक कर्तव्य हुन जान्छ, जसमा प्राणायाम एक प्रधान कार्य हो। दुःखको कुरा हो– आज त्यो प्रथा लुप्तप्रायः हुँदै गइरहेको छ। साथै जो नाममात्रको भए पनि सन्ध्या गर्दछन्, तिनीहरू पनि नाकमा हात पुऱ्याउनुभन्दा बढी प्राणायामको विषयमा अरू केही पनि जान्दैनन्। आठ वर्षको आयुमा प्राणायामको अभ्यास आरम्भ गरेर शनैः-शनैः त्यो अभ्यासलाई बढाउँदै लैजाने हो भने १०-१२ वर्षमा अति उत्तम प्राणायामको सिद्धि प्राप्त हुन सक्तछ। यो प्राणायामको सिद्धिको साथै इन्द्रिय-संयम तथा मनको संयम समेत सिद्ध हुन्छ; तर विधि छाडेर तथा आफ्नो शक्तिको विचार नगरीकन जो प्राणायाम गर्दछन् उनलाई आरोग्य प्राप्त हुनाको सट्टा रोगकै वृद्धि हुन्छ। यस विषयमा सबभन्दा पहिले यो कुरा ध्यानमा राख्नुपर्दछ– प्राणायामको सङ्ख्या तथा प्रत्येक प्राणायामको अवधि बिस्तार-बिस्तार बढाउनुपर्दछ। प्राणायामबाट उत्साह प्राप्त हुन्छ, अतः प्राणायामहरूको सङ्ख्या तथा प्रत्येक प्राणायामको अवधि बिस्तार-बिस्तार बढाउनुपर्दछ। प्राणायामबाट उत्साह प्राप्त हुन्छ, अतः प्राणायाम गर्ने व्यक्तिमा अभ्यास बढाउँदै जाने प्रवृत्ति हुन्छ। तर आफ्नो शक्तिले भ्याउनेभन्दा बढी प्राणायाम गर्नाले हानि हुन्छ। यदि प्राणायाम गर्ने व्यक्तिले आरम्भका दुई वर्षसम्म यस कुराको विशेष ध्यान राखेमा भने हानि हुने सम्भावना छैन। प्राणायाम गर्ने वेलामा पूरकको समयमा यस प्रकारको भावना मनमा लिनुपर्दछ– शुद्ध प्राण मभित्र भरिइ-

रहेको छ, कुम्भकको समयमा यस्तो भावना लिनुपर्दछ– नवीन शक्ति एवं स्फूर्तिसहित शुद्ध प्राण मेरा अङ्ग-प्रत्यङ्गमा स्थिर भइरहेको छ र रेचकको समयमा यस्तो भावना लिनुपर्दछ– मेरा सम्पूर्ण शारीरिक रोग तथा दोषहरू यो अशुद्ध वायुको साथमा बाहिर निस्किरहेका छन् र म स्वस्थ एवं तेजस्वी भइरहेछु ।

प्राणायामको पूर्व तयारी अभ्यास गर्नको लागि पहिले तिमी उभिऊ अथवा बस, दुवै अवस्थाहरूमा तिम्रो पिठ्यूँको पृष्ठवंश वा मेरुदण्ड सोझो समरेखामा हुनुपर्दछ र गर्धन पनि सोझो समसूत्रमा रहनुपर्दछ । अब तिमी लामो श्वास तान्ने प्रयत्न गर र सबभन्दा पहिले फोक्सोको तल्लो भागमा वायु भर्ने प्रयत्न गर। आरम्भमा नै पेटलाई भित्र नखुम्च्याऊ । यदि पेटलाई भित्र खुम्च्याएर माथिको छाती फुलायो भने केवल माथिको छातीको भागमा मात्र वायु पुग्दछ । त्यसैले उचित यही हुनेछ– श्वास तान्दा आरम्भमा पेटलाई खुकुलो पारेर राख, अनि फोक्सोको तल्लो भागमा वायु पुऱ्याऊ। केही समयको अभ्यासपश्चात् यस कुराको अनुभव स्वतः हुन थाल्नेछ । पेटमाथि हात राखेर वायु भित्रतिर तान्दा अथवा बाहिरतिर छाड्दा हातलाई वायु भित्रतिर गएको अथवा बाहिरतिर निस्केको अनुभव हुन थाल्नेछ । अभिप्राय यो हो प्राणवायु सबभन्दा पहिले फोक्सोको तल्लो भागमा, त्यसपछि बीचको भागमा र सबैभन्दा अन्तमा फोक्सोको माथिल्लो भागमा पुगोस्, त्यसपछि मात्र छाती फुल्नुपर्दछ । श्वास बाहिर निकाल्दा पनि बिस्तार-बिस्तार छाड्नुपर्दछ र सम्पूर्ण श्वास बाहिर निकाल्नुपर्दछ । श्वास तान्दा अथवा छाड्दा एकै वेगले काम गर्नुपर्दछ । वेगपूर्वक झट्का दिएर वायु निकाल्नाले हानि हुन्छ ।

प्राणायामको क्रियात्मक रूपमाथि विचार गर्नुभन्दा पहिले प्राणको विषयमा आधुनिक विज्ञानको के अनुसन्धान छ, यस विषयमाथि केही विचार गरौं–

प्राण तथा प्राणमय शरीर – प्राण के हो ? प्राणमय शरीर के हो ? सर्वसाधारण मानिसहरूको विचार छ – प्राणवायु नै प्राण हो, किनकि प्राणायामको विषयमा योगग्रन्थहरूमा पनि प्राणवायुलाई नै प्राण भनेर निर्देश गरिएको प्रतीत हुन्छ । तर साधनपथलाई दृष्टिगत गरेर नै त्यसो भनिएको हो । वास्तवमा जस्तो **पुरुषसूक्त**मा **श्रोत्राद्वायुश्च प्राणश्च** भनेर वायुतत्त्व र प्राणतत्त्व भिन्न मानिएका छन्, अर्थात् जसरी प्राण एवं वायु दुई भिन्न-भिन्न तत्त्व मानिएका छन्, अनि जसरी पृथ्वी, जल आदि पञ्च भूतहरू एकभन्दा अर्को ज्यादा सूक्ष्म छन्, त्यसरी नै प्राणतत्त्व पनि प्राणवायुभन्दा

ज्यादा सूक्ष्म छ। गुरुकुलका संस्थापक श्री अभेदानन्द सरस्वतीले प्राणायाम-विधिबारे आफूले लेखेको ग्रन्थमा वर्णन गरेका छन् – प्राण सामान्य तथा विशेषको भेदले दुई प्रकारको छ। प्राणतत्त्व सम्पूर्ण जगत्मा व्यापक छ, अर्थात् दृश्य तथा ज्ञेय जगत्भन्दा ज्यादा सूक्ष्म छ। **अथर्ववेदमा प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे** अर्थात् त्यस प्राणलाई नमस्कार छ जसको वशमा यो सारा जगत् छ भनिएको छ। प्राण पृथ्वीमा छ, अन्तरिक्षमा छ, द्युलोकमा छ। द्युलोकमा प्राण सूर्यकिरणहरूद्वारा आउँदछ र अन्तरिक्षमा स्थित प्राण, पर्जन्य-(मेघ)-द्वारा पृथ्वीमा आउँदछ, तथा पृथ्वीमा आएपछि त्यो वायुतत्त्वसँग मिसिएर रहन्छ। द्युलोकगत तथा अन्तरिक्षगत प्राण नै सम्पूर्ण जीवहरूको जीवनशक्ति हो। **केनोपनिषत्**मा पनि लेखिएको पाइन्छ– सूर्यदेवले आफ्ना किरणहरूद्वारा द्युलोकको प्राण पृथ्वीमा ल्याउँछन्। अन्य प्रशस्त श्रुतिवचनहरूबाट पनि सिद्ध हुन्छ– प्राणतत्त्व वायुतत्त्वभन्दा फरक छ। व्यावहारिक उदाहरणबाट पनि देखाउन सकिन्छ– जब जीव गर्भाशयमा हुन्छ, तब उसलाई प्राणवायु प्राप्त हुने कुनै साधन हुँदैन। गर्भाशयमा बसेर बाहिरबाट प्राण लिन सक्तैन, तैपनि सातौं महिनादेखि नै त्यो चलन-हल्लन थाल्दछ रक्तसञ्चार अर्थात् मुटुको गति समेत आरम्भ हुन्छ। यस्तो अवस्थामा उसको जीवन प्राणवायुमाथि होइन, अपितु प्राणतत्त्वमाथि नै निर्भर रहन्छ। मृत शरीरमा प्राणवायु आउन-जान सक्तछ, तर यसले मानिस बिउँझन सक्तैन। मूर्च्छित, पानीमा डुबेको, क्लोरोफर्मद्वारा मूर्छा पारिएको अथवा समाधिमा बसेको मनुष्य –यी सबैका शरीर मृतजस्तै हुन्छन्, श्वास-प्रश्वासको गति बन्द रहन्छ, तर तिनको शरीरमा प्राणतत्त्व कायम रहन्छ। यसै कारणले श्वास-प्रश्वासको क्रिया पुनः आरम्भ हुन्छ। हाम्रो देशमा कैयौं यस्ता रोगीहरू थिए र अझै छन्, जो आफ्नो प्राणमय शरीरलाई अन्नमय शरीरबाट अलग पार्न सक्तछन् र त्यस अवस्थामा शरीर प्रायः मृतवत् नै हुन्छ। हृदय एवं रक्त-सञ्चालन समेत बन्द हुन्छ, तर पुनः अन्नमय शरीरमा प्राणमय शरीर प्रवेश गर्नासाथ स्वतः सम्पूर्ण क्रियाहरूको आरम्भ हुन्छ। यस्ता समाधिस्थ योगीहरूका अरू पनि कैयौं घटनाहरू प्रायः सुनिने गर्दछन्, यसबाट यही सिद्ध हुन्छ– प्राणतत्त्व प्राणवायुदेखि स्वतन्त्र तत्त्व हो।

सूक्ष्म दृष्टिले विचार गर्दा सृष्टिको यो साकार रूप प्राप्त हुनुमा ईशसङ्कल्प, **देवसङ्कल्प** तथा **ऋषिसङ्कल्प**– यी तीन सङ्कल्पहरू नै कारण भएका छन्। **ईशसङ्कल्पबाट सूक्ष्म** परमाणु उत्पन्न भए, **देवसङ्कल्प**बाट त्यसको अपेक्षा स्थूल तथा **ऋषिसङ्कल्प**-

बाट त्यसभन्दा पनि स्थूल परमाणु-तत्त्व भए। **ईशसङ्कल्पबाट** देव भए र **देवसङ्कल्पबाट** ऋषि तथा मनुष्यको निर्माण भयो। **ईशसङ्कल्पबाट** सबैभन्दा पहिले मन, अनि त्यसपछि **आकाश आदि अपञ्चीकृत** पञ्चतत्त्वको निर्माण भयो र यी **अपञ्चीकृत** तत्त्वहरूबाट पञ्चीकृत स्थूल पञ्चतत्त्व उत्पन्न भए। ईशसङ्कल्पका यी स्थूल मूर्त रूप नै प्रकृति-परमाणु हुन्। **ईशसङ्कल्पबाट** धाता (ब्रह्मा) उत्पन्न भए र उनमा **यथापूर्वं कल्पयामि**को भावना उत्पन्न भयो। त्यस भावनाबाट आदित्य परमाणु तथा त्यसबाट सूर्य-ग्रहसहित सूर्यमाला उत्पन्न भए। त्यसपछि मानस पुत्र आदि मानस सृष्टि भए र त्यसपछि जेरज-सृष्टि भयो। जन्म प्राप्त गर्ने जीव जगदात्मा सूर्यबाट सूर्य-परमाणु तथा चन्द्रमण्डलबाट मनको लागि चन्द्र-परमाणु ग्रहण गर्दछन्, तलतिर ओर्लेर आउने क्रममा अन्य ग्रहहरूबाट पनि तिनले आफ्नो प्रारब्ध कर्मभोगका लागि ती ग्रह-उपग्रहहरूको शुभ-अशुभ फलदायी परमाणुहरू ग्रहण गरेर पृथ्वीमा पुग्दछन् र आमाको गर्भमा, आकाश, तेज, जल, वायु, पृथ्वी – यी पञ्चीकृत तत्त्वहरूबाट आफ्नो प्राणशरीरको सजातीय प्राण-परमाणुहरूको संग्रह गरेर आफ्नो अन्नमय शरीरको निर्माण गर्छ र यसरी पूर्व-कर्मानुरूप भोग भोग्नको लागि आफ्नो प्राणमय, मनोमय, वासनामय, विज्ञानमय तथा आनन्दमय कोषहरूसहित अन्नमय शरीर धारणा गरेर मातृगर्भबाट बाहिर निस्कन्छन्। सूर्यमण्डलबाट आदित्य प्राण-परमाणु तथा चन्द्रमण्डलबाट चन्द्र-परमाणु ग्रहण गरेर जीव जब पृथ्वीमा आउँदछ, तब ज्योतिषहरूले उसको लग्न-कुण्डली तथा राशिकुण्डली हेर्छन् तथा ती ग्रहहरूको शक्तिअनुसार जीवको सुख दुःख आदि भोगहरूको स्थान र समय निश्चित गरिदिन्छन्। यसबाट यो थाहा हुन्छ– जीवका अन्नमय, प्राणमय तथा मनोमय कोषहरू सूर्यका किरणहरूबाट निस्कने प्राण-परमाणुहरूबाट बनेका छन्; अर्थात् प्राणमय कोषहरू बनाउने प्राण-परमाणु तथा श्वास-प्रश्वासको प्राणवायु एक-अर्कादेखि भिन्न छन्। सूर्यमण्डलबाट निस्केको प्राण तेजःस्वरूप छ। यसै कारण प्राणमय शरीर पनि तेजःस्वरूप नै हुन्छ। साधारण मनुष्य पनि सपनाको अवस्थामा बत्ती आदिको व्यवस्था नभए तापनि अँध्यारो रातमा आफ्नो शरीरलाई प्रकाशस्वरूप नै देख्दछ।

थियोसोफिकल सोसाइटीका प्रवर्तक मैडम ब्लैवट्स्की-(Madame Blavatsky)-को भनाइ छ– हाम्रो रगतमा जुन सेता र राता कणहरू (Carpuscles) छन्, तिनमा राता कणहरूभित्र रहेका लौह कण (Iron) नै प्राण-परमाणुका घटक हुन्। उनको

मतानुसार जीवन एक सूक्ष्मगति हो। जसलाई प्राण भन्दछन् त्यो एक स्वयम्भू शक्ति हो। यो शक्तिजगत्का धाता सूर्यद्वारा मनुष्यलाई प्राप्त भएको छ। यही शक्ति पृथ्वीमा उपयोगमा आउनको लागि तेज, आकाश र वायुसित मिसिएर तथा जनलोक, महर्लोक, स्वर्लोक, द्युलोक आदि लोकहरूबाट आउँदा-आउँदै परिणत भएर विद्युदाकर्षणरूप परमाणुहरूद्वारा मनुष्यको प्राणमय शरीरको निर्माण गर्दछ। यसैले प्राण-परमाणु र प्राणशक्ति दुवै वायु-परमाणु र वायुशक्तिभन्दा सूक्ष्म छन् तथा प्राणमय शरीर (Astral Body) आकाश-शरीर (Etheral Body) र अन्नमय शरीरभन्दा सूक्ष्म छन्। अन्नमय शरीर तथा आकाश-शरीर दुवै केही दिन, केही वर्षसम्म मात्र रहिरहन्छन्। चीन तथा मिश्रका **ममी**हरूमा यो मृत अन्नमय शरीर औषधिद्वारा सुरक्षित (Chemically preserved) रहन्छन्। तर प्राणमय शरीर सयौं, हजारौं वर्षसम्म पनि रहि नै रहन्छन्। वास्तवमा वर्ष अर्थात् समयको गणना यस पृथ्वीलोकमा मात्र गरिन्छ र अन्नमय तथा आकाशमय कोषहरूमाथि मात्र यसको नियम लागू हुन्छ। द्युलोकमा त कालगणना छँदै छैन। सयौं, हजारौं वर्षको जुन अवधि भनिएको छ, त्यो यस कारणले हो कि सयौं, हजारौं वर्षपहिले जो महात्मा यस पृथ्वीमा स्थूल शरीरका साथ थिए, ती अहिले पनि पृथ्वीमा **माध्यम**-(Medium)-को सहायताले त्यस वेलाका कुराहरू भन्दछन्, जुन कुरा इतिहासको दृष्टिले सर्वथा ठीक ठहरिन्छ।

विज्ञानको यति उन्नति भइसकेर पनि अझसम्म यो थाहा लाग्न सकेन– प्राण अथवा जीवन वास्तवमा के कुरा हो? कोही भन्दछन्– रगतद्वारा नै हृदयमा गति भइरहन्छ तथा रगत स्वयं नै एक महाशक्तिशाली पदार्थ हो। पदार्थ-विज्ञानका विद्वान्हरूको भनाइ छ– हृदयको क्रियाद्वारा रक्त-सञ्चालनको क्रिया हुन्छ। यो कुरा सत्य भए पनि रक्तविन्दुभित्र जुन विद्युदाकर्षण-शक्ति छ, त्यसैद्वारा यो रक्त-सञ्चालनको क्रिया हुन्छ। शरीरको चल्ने, हिंड्ने, डुल्ने आदि व्यवहारलाई नै जीवन मानेर यो कुरा भनिएको हो। केही मनोवैज्ञानिकहरूको भनाइ छ– शरीरको हल्लने, चल्ने आदि व्यवहार मनुष्यको मनोभूमिमाथि निर्भर गर्दछ। देहस्थित जीवको शरीर जब पुरानो हुन्छ अथवा कुनै दुर्घटनाको फलस्वरूप बेकार हुन्छ, तब आफ्नो मनलाई आज्ञा दिएर त्यसले स्थूल देहसँग आफ्नो सम्बन्ध तोड्दछ। यसबाट पनि यही कुरा सिद्ध हुन्छ– प्राणशक्ति रक्तविन्दुका लौह कणहरूमा जुन विद्युदाकर्षण-शक्ति छ,

त्यही हो । योगीहरूको मत यो छ– हृदय एवं रक्तको सञ्चालन-क्रियाको निर्देशन शिखरीस्थान- (Medulla Oblangata) -बाट हुन्छ । हृदयको क्रियालाई शिखरी-स्थानद्वारा चाहेको बखत बन्द तथा जारी गर्न सकिन्छ र यस्ता योगीहरू वर्तमानमा पनि छन्, जो इच्छामात्रले यस्तो गर्न सक्तछन् ।

रक्तविन्दुहरूका लौह कण नै विज्ञानका परमाणु (Atoms) हुन् । अणु एक सौर-ग्रहमाला नै हो (सानो रूपमा) । जसरी सौर मण्डलको मध्यमा सूर्य छन् त्यस्तै अणुमा धन-विद्युत्केन्द्र (Proton) छ र त्यसको चारैतिर ऋण-विद्युत्कणहरू (Electrons) अत्यन्त वेगले गोल गतिमा घुम्दछन् । धन-विद्युत्कणले बाहिरबाट शक्तिलाई भित्र तान्दछ तथा भित्रबाट बाहिर फ्याँक्तछ । जब यसले शक्तिलाई बाहिर फ्याँक्दछ, त्यसवेला ऋण-विद्युत्कणहरू (Electrons) बाहिरतिरबाट भित्र-तिर दौडन्छन् तथा जब यसले शक्तिलाई बाहिरबाट तान्दछ, त्यस वेला ऋण-विद्यु-त्कणहरू (Electrons) भित्रबाट बाहिरतिर उफ्रन्छन् । यो भित्र तथा बाहिर दौडने ऋण-विद्युत्कणहरूको भ्रमणको कुनै निश्चित नियम छैन । तिनको यो क्रिया अवरोधरहित हुन्छ । यी ऋण-विद्युत्कणहरूको ठूलो समुदायको विषयमा केही नियमहरू पाइन्छन्, तर व्यक्तिगत रूपले कुन ऋण-विद्युत्कण कुन समयमा कुन गतिले हिंडदछ भन्ने कुराको निर्णय गर्न सकिंदैन, जसरी मानव-समाजको विषयमा समाज-शास्त्रको दृष्टिले सामान्य नियमहरू बनाउन सकिन्छ, तर समाजका प्रत्येक व्यक्तिको स्थिति एवं गतिको कुनै अनुमान गर्न सकिंदैन ।

ऋण अणु तथा धन अणु दुवैबाट शक्तिका तरङ्गहरू उठ्ने गर्दछन् । डा० एडिसन- (Dr. Edison)- को भनाइ छ– ऋण अणुहरूको केही प्रभाव मात्र हामी थाहा पाउन सक्तछौं । ऋण अणु शक्तितरङ्गहरूको केन्द्र हो । त्यसको विषयमा हामी जे-जति थाहा पाउन सक्तछौं, त्यो त्यसका शक्तितरङ्गहरूद्वारा नै थाहा पाउँदछौं । अहिलेसम्ममा आधुनिक विज्ञान केवल ऋण अणु तथा धन अणु-सम्म मात्र पुग्न सकेको छ, तर यी ऋण तथा धन अणुहरूबाट शक्तिको आविर्भाव कसरी हुन्छ, यस कुराको अनुसन्धान अहिलेसम्म हुनै सकेको छैन । वास्तवमा भनौं भने ऋण अणु तथा धन अणु प्राण-परमाणुहरूकै मूर्तरूप हुन् । स्वयं प्राण-परमाणु यी-भन्दा पनि ज्यादा सूक्ष्म एवं शक्तिशाली छन् । ऋण अणु तथा धन अणुअन्तर्गत प्राण-परमाणु प्रकाशमय छन् । विज्ञान पनि यस कुरासँग सहमत छ । हाम्रा शास्त्रहरूको

पनि यही मत छ– प्राण विद्युदात्मक छ र यसैले प्राणमय कोष पनि प्रकाशात्मक छ। शरीर-विज्ञान पनि यही स्वीकार गर्दछ– समस्त स्थूल शारीरिक क्रियाहरू विद्युत्-सञ्चालित स्नायुहरू -(Nerves)- द्वारा नै हुन्छन् । केही वैज्ञानिकहरू मानवीय चुम्बकत्व -(Human Magnetism)- लाई नै प्राण भन्दछन् । जीवका कोषहरूमा जुन आफ्नै एक निजी शक्ति छ, त्यस शक्ति- (Metabolism) - लाई पनि कैयौंले प्राण नै भनेका छन् तथा केही अन्य व्यक्तिले जीवनरस (Protoplasm) र अव्यक्त जीवनरस- (Ecloplasm)- लाई प्राण मानेका छन्; तर यी सबै प्राणशक्तिका गुण हुन्, स्वयं प्राण होइनन् ।

Tadigraph नामक एक कीरा प्रायः दक्षिण भारतको मैसूरस्थित पहाडहरू -(नन्दी-दुर्ग पर्वत)- मा पाइन्छ । यो करीब $\frac{१}{२०}$ इन्च बराबर हुन्छ । जलको अभावमा यसको जीउ सुक्तछ र वर्षौंसम्म यसरी निष्क्रिय नै रहिरहन्छ तथा यो जन्तु त्यस अवस्थामा मृत नै ठानिन्छ । तर वर्षौंसम्म यस्तै अवस्थामा रहँदा पनि, यसको जीउलाई काटेर टुक्रा-टुक्रा पारेर कुनै काँचको भाँडामा राखे पनि त्यसको प्राण-शक्ति नष्ट नभएको पाइएको छ । शून्य तापक्रम भएको कुनै भाँडोमा हिलियम Helium (सूर्यकिरणको एक घटक पदार्थ) द्रवित पारेर त्यसमा यो सुकेको जीउको टुक्रा वा कुनै भाग हालिदियो भने यस जन्तुको सो टुक्रा चेतन भएर हल्लन, चल्न थाल्दछ । यसको मतलब हो– यस जन्तुको सूक्ष्म चेतनशक्ति (Metobolism) टुक्रा पारेर नष्ट भए तापनि पुनः फर्कन्छ । प्राणशक्ति त्यसको शरीरमा यसरी सुप्त (Dorment) रहन्छ कि वैज्ञानिकहरूको लागि यो बुझ्न नसकिने कुरा बन्न पुग्छ र तिनलाई यस गूढ प्राणशक्तिको पत्तै लाग्दैन। यसै प्रकार विज्ञानलाई पनि अझसम्म प्राण-शक्तिको जानकारी भएन। हाम्रा पूर्वज ऋषिहरूलाई यसको पूर्ण ज्ञान थियो। महाराज वसिष्ठले **योगवासिष्ठ**मा प्राणको व्याख्या यसरी गरेका छन्- प्राण (Cosmic Energy) अखिल ब्रह्माण्डको ओतप्रोत शक्ति हो र प्राणीहरूको शरीरमा त्यो विशेष रूपमा प्रकट हुन्छ। एक शरीरबाट अर्को शरीरमा पनि त्यसको आवागमन हुन्छ । हामी कुनै रोगीको रोग कुनै शरीरधारीद्वारा निको पारिएको देख्दछौं । त्यो काम प्राणशक्तिद्वारा नै हुन्छ । पहिले लेखिसकिएको छ– मानवीय चुम्बकत्व -(Human Magnetism)- लाई विज्ञान प्राण मान्दछ, तर त्यो प्राणको नै एक गुण हो। विज्ञान यो पनि जान्न खोज्दै छ– विद्युदाकर्षणद्वारा कसरी शरीरका स्थूल तथा सूक्ष्म व्यवहारहरू हुने

गर्दछन्, तर शरीर-व्यवहार र विद्युदाकर्षण-शक्तिको के सम्बन्ध छ ? प्राणशक्तिभिन्न जुन विद्युदाकर्षण (Magnetism) छ, त्यसैको शक्तिद्वारा शरीरका सम्पूर्ण व्यवहार-हरू हुने गर्दछन् –यो ठीक हो, तर मानवीय चुम्बकत्व (Human Magnetism) मनः-शक्तिमाथि निर्भर छ। शरीरमा मन एवं शरीरको बीच सम्बन्ध जोड्ने केन्द्र मस्तिष्क हो र यसै केन्द्रबाट विद्युत् निस्केर शरीरका सम्पूर्ण व्यवहारहरू चलाउन समर्थ हुन्छ। एक वैज्ञानिक Prof. J. Edwin Kohen ले यस सम्बन्धमा जुन अनुसन्धान गरेका छन्, त्यो यस प्रकार छ–

जीवनशक्ति -(Protoplasm)- का मुख्य परमाणु स्नायुवर्धक परमाणु हुन्। यी परमाणुहरूबाट विद्युच्छक्ति निस्कन्छन् । यिनै विद्युदुत्पादक परमाणु-हरू नाडीजालमा रहन्छन् । यी नै स्नायुवर्धक परमाणुहरूको घटक जीवनक्षार-(Amino-a·)- मा पनि देखिन्छ । जीवनक्षार- (Amino-acid)- का परमाणु-हाइड्रोजन -(Hydrogen)- का परमाणुको अपेक्षा ३४,००० गुना ठूला हुन्छन् । Amino-acid का यी परमाणुहरूको एक छेउमा ऋण-(Negative)-विद्युत्कण तथा अर्का छेउमा धन-(Positive)-विद्युत्कण हुन्छन् । यसरी यिनका दुई किनारामा परस्पर विपरीत शक्ति भएका हुनाले Amino-acid का परमाणु शक्तिहीन हुन्छन्; तर पनि यिनीहरूबाट विद्युद्वेगरूप लघु परमाणु उत्पन्न हुन्छन् र यसले प्राणशक्ति तथा शरीरका इन्द्रियहरूबीच सम्बन्ध जोड्दछन् । यसपछि स्नायुवर्धक परमाणु तथा Amino-acid का परमाणुहरूको एक समूह बन्दछ । यी परमाणुहरू धेरै हुनाले यिनीहरूको एक आकर्षण-पुन्ज (चुम्बक Magnet) बन्दछ। यो आकर्षण-पुन्ज-(Magnet) -बाट अनन्त विद्युत्कण निस्कन्छन् । यिनको एक छेउमा धन-(Positive) विद्युदणु तथा अर्का छेउमा ऋण- (Negative)- विद्युत्कण रहन्छन् । यसैले यी परमाणुहरूलाई द्विगुण-(Double)-शक्तिशाली परमाणु भन्दछन् । यी द्विगुण शक्तिशाली परमाणुहरू आ-आफ्नो स्थानमा स्थिर रहन्छन् । यिनको नजीक जुन धन-विद्युत्कण छन्, तिनीहरूतर्फ यी द्विगुण-शक्तिशाली कणहरूको ऋण-विद्युद्-भाग (Negative Pole) आकर्षित हुन्छ तथा ऋण विद्युत्कणहरूतर्फ तिनको धन-विद्युद्भाग (Positive Pole) आकर्षित हुन्छ ।

यसप्रकार द्विगुण-शक्तिशाली परमाणुहरूको एउटा माला बन्दछ । एउटा द्विगुण-शक्तिशाली परमाणुको धन-विद्युदग्र (Positive Pole) त्यसबाट छुट्टिन्छ

र अर्को द्विगुण-शक्तिशाली परमाणुको ऋण-विद्युदग्र-(Negative Pole)-सँग गएर मिल्दछ। एक सेकेन्डको सयौं (१००) खण्ड समयमा यो क्रिया सम्पन्न हुन्छ र लगातार यसै प्रकारले भइ नै रहन्छ। यी द्विगुण-शक्तिशाली कणहरूको क्रियाकलापद्वारा एक गति-(Motion)-को निर्माण हुन्छ र त्यस गतिद्वारा शरीरका स्नायुहरू (Nerves) खुम्चने तथा तन्कने गर्दछन्। यसैद्वारा आँखा तथा हात-खुट्टा आदि इन्द्रियहरूको व्यवहार हुन्छ। तर 'कसले यी द्विगुण-शक्तिशाली परमाणुहरूको धन-विद्युदग्रलाई छुट्ट्याउने कार्य गर्दछ?–' यस कुराको अनुसन्धान विज्ञानद्वारा अझसम्म हुन सकेको छैन। यो क्रिया गर्ने शक्ति मन हो, तर मनःशक्ति कार्यशील हुन प्राणशक्तिको अनुकूलता आवश्यक छ। स्नायुहरूमा जुन द्विगुण-शक्तिशाली परमाणुहरू हुन्छन्, तिनीहरूबाट नै शरीरका सबै अङ्गहरूका खुम्चने तथा तन्कने आदि क्रियाहरू हुन्छन्। यस क्रियाले गर्दा नै हात-खुट्टा आदि इन्द्रियहरूका दृष्ट कर्महरू भइरहन्छन् तथा यसै प्रकारले यकृत्‌द्वारा पित्तको निर्माण हुनु, थायरायड (Thyraid) आदि ग्रन्थिहरूबाट रसनिर्माण हुनु, Medulla अर्थात् शिखरी स्थानहरूद्वारा हृदयक्रियाका खुम्चने-फुक्ने हुनु अथवा त्यो क्रिया बन्द हुनु आदि सम्पूर्ण अदृष्ट क्रियाहरू (Invoulantary actions) पनि चालू रहन्छन्। यी सबै कार्यहरू प्राणशक्तिद्वारा नै हुन्छन्।

यी परमाणुहरूको आकारअनुरूप जुन स्नायुवर्धक परमाणुहरू रगतमा हुन्छन्, ती गोलाकार हुन्छन्, शरीरको सङ्कोच-विकासरूप क्रियाहरू भएर शरीरमा Insulin Thyroglobin आदि पदार्थहरू उत्पन्न हुन्छन्। कहिलेकाहीं घाउ भएर जब रगत एक ठाउँमा जम्दछ, तब त्यस रगतमा ती परमाणुहरूको आकार लट्ठी जस्तो लामो देखा पर्दछ। सामान्य स्नायुसंस्थान-(Nervous System)-का द्विगुण-शक्तिशाली परमाणुहरूको चारैतर्फ जुन धन-विद्युत् वा ऋण-विद्युत्का कणहरू देखिन्छन्, तिनको आकारभन्दा रगतका परमाणु १०० गुना ठूला हुन्छन्।

द्विगुण-शक्तिशाली परमाणुहरूअन्तर्गत प्राण-परमाणु हुन्छन्। प्राण-परमाणुहरू छुट्टाछुट्टै देखा पर्दछन्, तर ती सबै प्राणशक्तिद्वारा एकत्र नै हुन्छन्। यसै कारण प्राण-परमाणुहरू अलग-अलग भएर पनि प्राणशक्ति अखण्डित नै छ र त्यो अखण्डित भएको हुनाले तथा प्राण-परमाणु पनि प्राणशक्तिद्वारा नै प्रेरित हुने भएको हुनाले प्राण-परमाणुहरूलाई पनि अन्तररहित नै भन्न सकिन्छ। प्राण-परमाणु प्राणशक्तिले गर्दा एकत्रित अर्थात् अन्तररहित छन् जस्तो माहुरीको चाका महले गर्दा अन्तररहित छ अथवा ओतप्रोत छ।

यहाँसम्म प्राण-परमाणुहरूबारे कुरा भयो । अब यो विचार गर्नु छ– प्राण-परमाणुहरूद्वारा घटित प्राणमय शरीर कसरी हुन्छ । Sir Oliver Lodge भन्दछन्– प्राणमय शरीरका घटक इथर-(Ether)-ले बनेका छन्, तथा Madame Blavatskyको मतअनुसार इथर र प्राणतत्त्व एउटै कुरा होइनन् । उनको भनाइ छ– प्राण-परमाणु ईथरका परमाणुहरूको अपेक्षा सूक्ष्म छ । Dr. Henry Lindal को भनाइ छ– अखिल ब्रह्माण्डमा जे-जति शक्तिहरू अनुभूत हुन्छन्, ती सबैको मूल स्थान प्राण नै हो । बिजुलीको प्रकाश अथवा गति बल्ब वा Carbon Rod मा आधृत छैन, बल्ब झिकिदिनाले बिजुलीको प्रकाश आउँदैन, तर त्यसको गति बन्द हुँदैन र विद्युद्-वाहक प्राण-परमाणुहरू पनि नष्ट हुँदैनन् । रेडियोको सहायताले हामी टाढाका देश-हरूका समाचार सुन्दछौं र यो यन्त्र बिग्रियो भने शब्दहरू सुन्न सक्दैनौं, तर यसबाट Electro–Magnetic Waves को गति, आक्रमण (ठोक्किनु) तथा शब्द नष्ट हुँदैनन् । तिनका कार्य त भइ नै रहन्छन् ।

यी कुराहरूबाट यो स्पष्ट हुन्छ– प्राणहरूबाट बनेको प्राणमय शरीर स्थूल दृष्टिद्वारा नदेखिए तापनि त्यसले आफ्नो सत्ता त राखेकै हुन्छ । जसरी मनुष्यकै आकारको काँचको भाँडोमा पानी भर्दा त्यो भाँडो भरि फिंजिन्छ र भाँडो भरिएको देखिन्छ, मनुष्यको स्थूल शरीरमा प्राण शरीर पनि त्यसै प्रकार रहेको छ । फरक केवल यति मात्र हो पानी काँचको भाँडो छेडेर बाहिर आउँदैन, तर प्राणमय शरीर स्थूल शरीरको बाहिरी आवरणमा अड्किरहँदैन । दिव्य दृष्टि भएका मनुष्यहरू प्राणमय शरीरलाई स्थूल शरीरको भित्र-बाहिर ओतप्रोत भएको देख्न सक्तछन् । यसबाट यो निष्कर्ष निस्कन्छ– मनुष्यको स्थूल शरीर जब छाडिन्छ, तब उसको प्राणमय शरीर स्थूल शरीर छँदा जति प्रभावशाली थियो, त्यसभन्दा ज्यादा प्रभावशाली हुन जान्छ, किनकि प्राणमय शरीर स्थूल शरीरको अपेक्षा ज्यादा वेगवान् हुन्छ, तथा स्थूल शरीरका परमाणुहरूको अपेक्षा प्राणमय शरीरका परमाणुहरू ज्यादा सूक्ष्म एवं शुद्ध हुन्छन् । प्राणमय शरीरका इन्द्रिय-गोलक सूक्ष्म हुन्छन् तथा अत्यन्त सूक्ष्म विषयहरू ग्रहण गर्न समर्थ हुन्छन् । जसरी स्थूल द्रव्य स्थूल इन्द्रियहरूलाई सत्य प्रतीत हुन्छन्, त्यसरी नै सूक्ष्म द्रव्य सूक्ष्म इन्द्रियहरूलाई सत्य प्रतीत हुन्छन् । प्राण शरीरका परमाणुहरू संस्कारद्वारा उत्तरोत्तर सूक्ष्म, ज्यादा सूक्ष्म र अत्यन्तै सूक्ष्म बन्न सक्तछन् र यी अवस्थाहरूमा प्राणशक्तिको गति तथा ज्ञानशक्ति पनि त्यसै अनुपातमा बढ्दछन् ।

धेरै वर्षअघि पेरिसमा एक अन्ताराष्ट्रिय Spiritualist हरूको सम्मेलन भएको थियो। त्यस सम्मेलनमा ठट्टै-ठट्टामा भनिएको थियो– प्राणमय शरीरको तौल एउटा झिङ्गाको पखेटाबराबर हुन्छ। डा. ए. ज्याकनको भनाइ छ– प्राणमय शरीरको तौल एक औंस अर्थात् साढे दुई तोला छ। धेरैको भनाइ छ-- त्यसको भार केही पनि हुन सक्तैन, तर जब प्राण एक द्रव्य हो भने त्यसको तौल पनि अवश्यै हुनुपर्दछ। धेरैजसोको भनाइ छ– आकाशमय शरीर तथा आकाश (Ethereal Body & Ether) एक पञ्चीकृत तत्त्व हो, यसैले प्राणमय शरीरसँग त्यसको भार अवश्य हुन सक्तछ। Dr. Karington ले आफ्नो पुस्तक Mental Science मा लेखेका छन्– हामीले आफ्नो प्रयोगशालामा सिद्ध गरेका छौं– प्राणमय शरीर आकाश-परमाणु-सङ्घटित हुन्छ। उनले प्रयोग गरी देखाए– प्राणशरीर खुम्चन र फैलन सक्तछ र यो खुम्चने र फैलने क्रिया मनुष्यको इच्छाशक्तिमाथि निर्भर छ। मनुष्यको इच्छाशक्तिद्वारा नै यो शरीरमा कार्य गर्दछ। एउटा शक्ति यस्तो छ, जसद्वारा प्राणशरीरका परमाणुहरू एक स्थानमा एकत्रित हुन्छन्। प्राणमय शरीरका अणुहरू अत्यन्तै सूक्ष्म हुन्छन्। बाहिरी वातावरण-(Atmosphere)-मा अणुहरूको जति घनत्व हुन्छ, त्यति नै घनत्व प्राण-शरीरका अणुहरूमा पनि हुन्छ। बाहिरी वातावरण-(Atmosphere)- को दबाव बढ्नाले प्राणशरीरका अणुहरूको दबाव पनि त्यसै अनुपातमा बढ्दछ। यस प्रकारले यो प्राणमय शरीरको भार अढाई औंस वा करीब ५ तोला हुन्छ। Dr. Mekdugal ले एकपटक यस्तो प्रयोग गरेका थिए– टी. बी. रोग लागेर मर्न लागेको एउटा मानिसको मर्नुभन्दा अघि तौल लिइयो। रोगीलाई बिछ्यौनासहित एउटा अति संवेदनशील भारदर्शक मेशीनमाथि राखेर तौल लिइयो। भारदर्शक मेशीनमाथि नै सुतेको रोगीको मृत्यु हुनासाथै उसको शरीरको अढाई औंस अर्थात् करीब ५ तोला भार त्यसै समयमा कम हुन गयो। डच वैज्ञानिकहरूले पनि यसै तथ्यको अनुभव गरेका छन्।

मनुष्यको मृत्युको समयमा उसको आकाशमय-शरीरसहित प्राणशरीर स्थूल शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ र सूक्ष्म दृष्टि भएकाहरू प्रत्यक्ष देख्दछन् पनि– अन्नमय स्थूल शरीर तथा प्राणशरीर (मृत्युकालको) दुवै हेर्दा प्रायः एकैजस्ता हुन्छन्। दिव्य दृष्टिद्वारा मृत्युकालको प्राणशरीर धेरै पटक देखिएको छ। यसबाट सिद्ध हुन्छ– स्थूल शरीर छुटेपछि मृत व्यक्ति स्थूल शरीरकै आकार भएको प्राणमय शरीरमा स्थित रहन्छ, तथा अन्नमय शरीर भएकाहरूको सामु प्रकट हुन आकाश-(Ether)-

का परमाणुहरूको संग्रह गरेर आफ्नो सत्ता प्रकट गर्न पनि सक्छ । प्राण-शरीर तथा आकाश-शरीर - (Ethereal Body)- लाई दृष्टिगोचर बनाउनको लागि प्राणमय शरीरका परमाणुहरूको वेग (Speed वा Frepuency) आफ्नो मन:शक्ति-द्वारा कम गर्न सकिन्छ र यस क्रियाद्वारा त्यो स्थूल-शरीरधारीहरूको सामु देखा पर्न सक्छ ।

चीन तथा मिस्र देशहरूमा मृत शरीरलाई औषधिद्वारा सुरक्षित (Chemically presrved) बाकसमा बन्द गरेर राखिन्छ र त्यो जीव आफ्नो प्राणशरीरद्वारा त्यस स्थूल शरीरनजीक आएको पनि देखिएको छ । तर यस क्रियाद्वारा जीवको भावी विकास अथवा प्रगतिमा ज्यादै बाधा हुन्छ ।

श्रीमद्‌भगवद्‌गीतामा वासांसि जीर्णानि यथा विहाय, नवानि गृणाति नरोऽपराणि अर्थात् जीव पुराना वस्त्रजस्तै शरीर छाडेर नयाँ शरीर धारण गर्दछ भनिएको छ। यस विषयमा मानिसहरू प्राय: यही सोच्दछन्– जीव मृत्युपछि तुरुन्त नै अर्को योनिमा जन्म लिन्छ, उसलाई आफ्नो कर्मअनुसार दोस्रो जन्म प्राप्त हुन्छ र पूर्वजन्ममा जे-जस्तो अनुभव भयो त्यसै अनुभवलाई अघि बढाउनु उसको दोस्रो जन्मको उद्देश्य हो । तर यो कुरा पशुवत् इन्द्रिय-लोलुप जीवहरूको विषयमा त भन्न सकिन्न । यिनीहरूको जन्म ती नै पहिलेका इन्द्रिय-विशिष्ट सुखहरू भोग्नको लागि हुन्छ । मृत्युपछि जीव कुन स्थितिमा हुन्छ, यस कुराको वर्णन हाम्रा पुराणहरूमा तथा अनेक Western Occultist ले आफ्ना पुस्तकहरूमा गरेका छन् र वर्तमानमा परा-मनोविज्ञान -(Para–Psychology)-का अनुसन्धानकर्ताहरूले समेत यस विषयमा प्रशस्त खोज गरेका छन् तथा उनका खोजका धेरैजसो अंशहरू हाम्रा पुराण-हरूमा लेखिएको जीवको परलोक-गमनसँग मिल्दछ । **श्रीमद्‌भगवद्‌गीता**को उपर्युक्त श्लोकको अर्थ हो– जीवलाई यस जगत्‌मा यस जगत्‌को लागि व्यवहारोपयोगी जस्तो स्थूल देह प्राप्त छ, त्यस्तै त्यसै प्रकारको आकाशमय शरीर (Ethereal Body) पनि प्राप्त छ, जसका सात कोषहरू छन् । मनुष्यले मृत्युकालमा स्थूल शरीर तथा आकाशमय शरीर -(Ethereal Body)-का सात कोषहरूमध्ये तीन कोषहरू अर्थात् सबै मिलाएर चारवटा शरीर यहाँ छाडेर जान्छ, तर पनि आकाश-शरीरका चार उपशरीरहरू र प्राणमय शरीरको सहायताले त्यो जीव अन्तरालको पितृलोकमा जान्छ । केही समयपछि आकाश-शरीर-(Ethereal Body)- का चार उप-

शरीरहरू नष्ट हुन्छन् । (पुराणहरूमा यसै शरीरलाई अतिवाहिक देह भनिएको छ) । अनि त्यो प्राणमय शरीर प्राणमय कोष-(Astral Body)-मा जान्छ तथा आफ्नो कर्मानुसार उच्चभन्दा उच्चतर मह आदि लोकहरूमा रहेर आफ्नो उन्नति गर्न सक्तछ ।

प्राणशरीरमा रहेर मनुष्य अझै अनुभव प्राप्त गर्नको लागि भूलोक - (पृथ्वीलोक) - मा आउने इच्छा गर्दछ । कहिलेकाहीं यस्तो पनि हुन्छ– यदि आफ्नो स्थूल शरीर कुनै दुर्घटनाद्वारा नष्ट भएको छ भने उसले कुनै यस्तो शरीर– (जसको मृत्यु भर्खरै भएको छ)-मा प्रवेश गर्नुपर्नेहुन्छ। आजभन्दा करीब ५०-६० वर्षअघि एक यस्ती स्त्री थिई जो केवल हिन्दीभाषामा लेखपढ गर्न सक्थी । उसका पति स्नातक थिए । त्यस स्त्रीको १६ औं वर्षमा उसको शरीरमा एक अर्कै स्त्रीको जीवात्माको प्रवेश भयो । यो अर्की स्त्री अंग्रेजी र संस्कृत खूब जान्दथी । त्यस स्त्रीको शरीरमा त्यस जीवात्माको प्रवेश साँझ ६ बजेदेखि प्रातः ६ बजेसम्म रहने गर्दथ्यो । त्यस अवधिमा ऊ आफ्नो पतिसँग अंग्रेजी तथा संस्कृतमा कुराकानी गर्दथी र न्यायशास्त्रका गूढ सिद्धान्तहरूमाथि विचार गर्ने गर्दथी । यसप्रकार उसमा जुन अर्को आत्माको प्रवेश हुने गर्दथ्यो, त्यो केही विशेष अनुभवहरू प्राप्त गर्नको लागि नै हुने गर्दथ्यो । कैयौं महात्माहरूको शरीरमा सिद्ध पुरुष आएर कुराकानी गर्ने गर्दछन् ।

भगवान् शङ्कराचार्यले स्वयं नै राजा सुधन्वाको शरीरमा प्रवेश गरेका थिए, तथा यी नयाँ सुधन्वाको अगाध ज्ञान देखेर उनका दरबारीहरू आश्चर्यचकित भएका थिए ।

मनुष्यको पुनर्जन्म उसको आफ्नै वशमा छ भन्ने कुरा होइन । शास्त्रहरूमा भगवदवतारहरूलाई स्वाधीन-सम्भव भनिएको छ। सन्त-महात्माहरू पनि आफ्नो इच्छानुसार जन्म लिन्छन् ।

अन्य जीवहरूको जन्म कसरी हुन्छ ? ती आफै आउँदछन् अथवा पठाइन्छन् ? तिनलाई पठाउने कुन शक्ति अथवा देव-देवी हुन् ? अब यस विषयमा विचार गरौं–

हाम्रो यस भूलोकको अपेक्षा सूक्ष्म तथा सूक्ष्मतर लोकहरू, भुवः तथा स्वः छन् । भूर्लोकमा बस्ने जीवहरूमा कामदेव, रूपदेव तथा अरूपदेव –यी तीन एकभन्दा अर्को माथिल्ला कोटिका देव हुन् । कामदेव प्राणमय शरीर भएका छन् । मनोमय शरीरधारी देवहरूसम्म यिनको गति हुन्छ । रूपदेव मनोमय शरीरधारी

हुन्छन् तथा **अरूपदेव** वासनामय शरीरधारी अर्थात् कारणदेहधारी हुन्छन् । अरूपदेव कहिलेकाहीं मनोमय शरीर धारण गर्दछन्, प्राणमय शरीर सहसा धारण गर्दैनन् । अरूपदेवहरूको स्तरभन्दा उच्च स्तरका देवहरूका अरू चार श्रेणी (दर्जा) हुन्छन् । यी श्रेष्ठ देव ग्राह-मालाधिष्ठित देव हुन् । पहिलेका तीन कोटिहरूसँग विशेष सम्बन्ध नराख्ने, तर पृथ्वी, जल, वायु तथा अग्नि –यी तत्त्वहरूमाथि स्वामित्व राख्ने चार देवराज छन् । यिनीहरू यी चार तत्त्वहरूका साथै पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण –यी चारै दिशाहरूका पनि राजा हुन् । पुराणहरूमा यिनीहरू **धृतराष्ट्र**, **विरूपाक्ष**, **विरुधक** तथा **वैश्रवण**का नामले वर्णन गरिएका छन् । यिनीहरूको अधीनमा गन्धर्व, कुम्भक, नाग र यक्ष छन्, जो निम्न कोटिका देवदूत हुन् । यी चारै महाराजाहरूको वर्ण यथाक्रम शुभ्र (सेतो), नील (नीलो), रक्त (रातो) तथा हेम (पहेंलो) हुन् । प्रत्येक धर्मका धर्मग्रन्थहरूमा यी चार महाराजाहरूको वर्णन कुनै न कुनै नामले गरिएको अवश्य पाइन्छ ।

विधाताले यी चार महाराजाहरूलाई पृथ्वीमा उत्पन्न हुने मनुष्यहरूका कर्महरूको निरीक्षण (Supervision) गर्ने काम सुम्पेका छन् । अर्थात् पृथ्वीमा भएका मनुष्यहरूको उन्नतिको सूत्र यिनीहरूकै हातमा छ । अखिल विश्वका जो कामदेव छन् उनलाई **लिपिकादेव** भन्दछन् । प्राणमय शरीर भएको जीवको कर्मानुसार भूर्लोकमा जब उसको अधिवासकाल समाप्त हुन्छ, तब यी लिपिकादेव उसको कर्म-अकर्मको हिसाब हेर्दछन् तथा त्यस जीवलाई भावी अनुभवक्षेत्र प्रदान गर्न अर्को जन्मको लागि योग्य प्राणमय शरीरको निर्माण गर्दछन् र पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि –यी चारै तत्त्वहरूका अधिपति देवराजहरू लिपिकादेवको आदेशानुसार त्यस जीवको अन्नमय शरीरको निर्माण गर्दछन् । मनुष्यलाई इच्छास्वातन्त्र्य र त्यसै गरी कर्मस्वातन्त्र्य समेत प्रदान गरिएको छ । यसकारण भूर्लोकमा आएर मनुष्य आफ्नो इच्छानुसार सत्-असत् कर्म गर्दछ, अनि तिनै कर्मानुसार उसको भावी जन्म हुन्छ । यहाँसम्म प्राण तथा प्राणमय शरीरको वर्णन भयो । अब यो विचार गरौं– अन्नमय कोषबाट प्राणमय कोषको उद्गमन तथा परकाया-प्रवेश के हो र यो कसरी हुन्छ ?–

सिद्ध पुरुषहरूको चरित्रबाट थाहा हुन्छ– कैयौं सिद्ध पुरुषहरूले आफ्ना प्यारा भक्तहरूको लागि तथा तिनको सङ्कटको निवारणार्थ योगको क्रियाद्वारा अन्नमय शरीरबाट निस्केर प्राणमय शरीरद्वारा टाढा-टाढासम्म पुगेर तिनलाई दर्शन दिए तथा

तिनलाई सङ्कटबाट जोगाए। तिब्बतीभाषामा यस क्रियाको नाम **फो-वा** हो र तिब्बती लामावर्गमा यसको निकै प्रचार छ ।

मनमा अनेक प्रकारका इच्छाहरू जाग्रत् हुन्छन्, यसअनुसार स्थूल शरीर-द्वारा प्रत्यक्ष क्रिया हुनमा प्राणमय शरीरको क्रियाको निरोध या त मनःसंयमद्वारा हुन्छ या वायुसंयमद्वारा । मनःसंयमद्वारा गरिने वृत्तिहरूको निरोध नै वास्तविक प्राणायाम हो र यही श्रेष्ठ कोटिको प्राणायाम हो । यसबाट शरीरमा हानि हुँदैन । वायुसंयममा शरीरको बढी सम्भार गर्नुपर्दछ तथा गुरुको अगाडि नै रहेर यसको अभ्यास गर्नुपर्दछ, तर मनःसंयम कठिन भए तापनि यसमा शारीरिक हानि हुने सम्भावना छैन र उन्नत विचार भएकाहरूको लागि यही ठीक पनि हुन्छ। यो विषय विशेष रूपले जान्नको लागि Mr. Mu!done द्वारा लिखित Projection of the Astral Body-(Publisher Messrs Rider & Co. Paternaster Row, London, E.C.)-को अध्ययन गर्नुपर्छ । यस पुस्तकमा वर्णन गरिएका प्रयोगहरू गुरु नभए पनि गर्न सकिन्छन्, यिनको लागि आत्मसंयम, एकान्तवास तथा युक्ताहारको कडा नियम छैन । जुन अनुभव Mr. Muloneलाई दुई महीनाको अभ्यासबाट प्राप्त भयो, त्यो जोसुकै अभ्यासीलाई प्राप्त हुन सक्तछ ।

योग-दर्शनको विधिअनुसार यसका अनेकौं उपायहरू बताइएका छन् । मन्त्र, यन्त्र तथा तन्त्रका ग्रन्थहरूमा पनि प्राणमय शरीरको उद्‌गमन अर्थात् परकाय-प्रवेशका साधन पाइन्छन् ।

योग-दर्शनमा बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरक्षणयः अर्थात् शरीरको बाहिर कल्पना नगरिएको वृत्ति महाविदेहा हो, र यसद्वारा प्रकाशको आवरणको नाश हुन्छ भनिएको छ । मनलाई शरीरबाहिर धारणा गर्नु **विदेहा वृत्ति** भनिन्छ । जबसम्म मन शरीरभित्रै स्थित रहन्छ, वृत्तिमात्रद्वारा त्यसलाई बाहिर नै धारण गरिन्छ, तबसम्म त्यो **कल्पिता** भनिन्छ । अभ्यासद्वारा परिपक्व भएपछि कल्पनाविना नै मन शरीरबाहिर यथार्थ रूपले स्थिर हुन जान्छ, तब त्यो विदेहा वृत्ति **अकल्पिता** भनिन्छ । यसैलाई **महाविदेहा** भन्दछन् । यो योगीको लागि परशरीरावेश तथा सूक्ष्म शरीरद्वारा लोकलोकान्तरको भ्रमण गर्नमा सहायक हुन्छ । यी दुवैमा **कल्पिता विदेहा धारणा** साधन हो र **अकल्पिता विदेहा धारणा** साध्य हो, किनभने पहिले **कल्पित-विदेहा**को अभ्यास गरिन्छ, त्यसपछि मात्र **अकल्पित-विदेहा**को साधना

गरिन्छ । यसको अभ्यासद्वारा चित्तको प्रकाशलाई रोक्ने अविद्या आदि क्लेश, कर्मविपाक आदि मलहरू जो रजोमूलक छन्, नाश हुन्छन् तथा निरावरण हुनाले चित्तमा इच्छानुसार विचरण गर्ने सामर्थ्य उत्पन्न हुन्छ । यसको क्रियात्मक अभ्यासको लागि राति मैनबत्ती, अथवा तिलको तेलको बत्तीको प्रकाश स्फटिकमाथि पार्दै त्राटक गर्नुपर्दछ । यसप्रकार स्फटिकमाथि गरिएको त्राटक ज्यादा लाभदायक हुन्छ । यसले आँखालाई हानि गर्दैन । इष्टमन्त्रको जपको साथ त्राटक गर्नाले शीघ्र सफलता प्राप्त हुन्छ । त्राटक गर्ने वेलामा यन्त्रमा श्वास-प्रश्वासको भावना गर्दै रहनाले पहिले वहि:-कल्पिता र त्यसपछि निरन्तर अभ्यासद्वारा वहिरकल्पिता वृत्तिको सिद्धि प्राप्त हुन सक्तछ। श्वास-प्रश्वासको भावनाको अभिप्राय यस्तो भावना गर्नु हो – त्यस यन्त्रमा श्वास भित्र पसिरहेको छ र त्यहाँबाटै बाहिर निस्किरहेको छ । यसरी यन्त्रलाई श्वास-प्रश्वासको केन्द्र बनाएर जपसहित त्राटक गर्नुपर्दछ । (यस क्रियालाई अझै स्पष्ट रूपले बुझ्न पछि वर्णन गरिने चतुर्थ प्राणायामको क्रियात्मक विधिको राम्ररी अध्ययन गर्नुपर्दछ ।)

यसप्रकार अभ्यासको दृढताद्वारा सूक्ष्म शरीर सत्त्वगुणको प्रकाश पाएर सूक्ष्म जगत्मा कार्य गर्दछ । सूक्ष्म शरीरलाई एउटा खुट्टामा डोरो बाँधिएको पक्षी अथवा चङ्गा जस्तो बुझ्नुपर्दछ, जसमा डोरो बाँधिएको छ र त्यो डोरो लट्टाईमा बेरिएको छ । यो डोरो प्राण हो र लट्टाई हृदयस्थानको अथवा दुई आँखीभौं बीचको स्थान हो, जहाँ प्राणहरूको ग्रन्थि (केन्द्र) छ । घाँटीस्थित उदानवायुले यो सूक्ष्म शरीरलाई बाहिरको समष्टिप्राणसँग जोडेर राखेको छ । यही कुरा **छान्दोग्योपनिषत्**मा यसप्रकार भनिएको छ– **सा यथा शकुनि: सूत्रे प्रबद्धो दिशं दिशं पतित्वाऽन्यत्राऽऽयतनमलब्ध्वा बन्धनमेवोपश्रयते, एवमेव खलु सौम्यैतन्मनो दिशं दिशं पतित्वाऽन्यत्राऽऽयतनमलब्ध्वा प्राणमेवोपश्रयते, प्राणबन्धनं हि सौम्य मन इति । ६।८।२)** अर्थात् जसरी डोरोले बाँधिएको पक्षी अनेक दिशाहरूमा घुमेर अन्य स्थानमा आश्रय नपाई आफू बाँधिएकै ठाउँमा फर्केर आउँदछ, त्यसरी नै वास्तवमा, हे सौम्य ! यो मन अनेक दिशाहरूमा घुमी-घुमीकन कुनै अर्को स्थानमा आश्रय नपाई प्राणकै सहारा लिन्छ, किनकि हे सौम्य ! मन प्राणसँग बाँधिएको छ ।

माथिल्लो स्तरमा पुगेका योगिजन समाधिको अवस्थामा त्यसरी नै सूक्ष्म शरीरद्वारा भ्रमण गर्दछन्, जसरी लट्टाईमा बेह्रिएको धागो फुकाउँदा चङ्गा आकाशमा

उड्दै जान्छ तथा जसरी धागो लट्टाईमा बेर्दा चङ्गा फेरि आफ्नै ठाउँमा आइपुग्दछ, त्यसरी नै सूक्ष्म शरीर पुनः आफ्नो ठाउँमा फर्केर आउँदछ। महाविदेहा बहिःकल्पिता वृत्ति भएका योगीहरू समाधिभन्दा भिन्न अवस्थामा पनि स्वेच्छानुसार सूक्ष्म जगत्‌मा सूक्ष्म शरीरद्वारा भ्रमण गर्न सक्तछन्।

यो सूक्ष्म शरीरद्वारा नै चित्तमा जन्म, आयु तथा भोग दिने वासनाहरूको संस्कार (कर्माशय) एकत्रित रहन्छ। जसरी लट्टाईको धागो चुँडिएपछि चङ्गालाई अर्के लट्टाईको धागोसँग जोडिन्छ र अनि त्यो चङ्गाको सम्बन्ध त्यसै लट्टाईसँग हुन जान्छ, त्यसरी नै मृत्युको समयमा हृदयरूप लट्टाईबाट प्राणरूप डोरी चुँडिदा सूक्ष्म-शरीररूप चङ्गा उड्दै आफ्नो समयअनुसार कुनै त्यस्तो गर्भमा पुग्दछ जहाँ उसका वासनाहरू-(प्रधान कर्मविपाक)-को पूर्ति गर्ने उसका समान संस्कारहरू हुन्छन्। त्यहाँ उसको हृदय-ग्रन्थिरूप लट्टाईमा उसका प्राणहरूको गाँठो पर्दछ तथा यस शरीरसित पूर्ववत् कार्य हुन थाल्दछन्।

यहाँ पुनर्जन्मको कारण संस्कारहरूका विषयमा पनि यसप्रकार बुझ्नुपर्छ— मनका वृत्तिरूप कर्महरू अनन्त छन्, जो समस्त जीवनमा भइ नै रहन्छन् (तिनीहरूलाई नै **कर्माशय** भन्दछन्)। तिनीहरूबाट उत्पन्न भएका संस्कारहरू पनि अनन्त छन्, जसद्वारा चित्त चित्रित रहन्छ। यी संस्कारहरू चित्तमा जन्म-जन्मान्तरदेखि सञ्चित हुँदै आइरहेका हुन्छन्। जब कुनै कर्माशयका संस्कारहरू चित्तमा प्रबल रूपले उत्पन्न हुन्छन्, तब तिनलाई **प्रधान कर्माशय** भन्दछन्। जुन संस्कारहरू शिथिल रूपले रहन्छन्, तिनलाई **उपसर्जन कर्माशय** भन्दछन्। मृत्युको समयमा प्रधान कर्माशय पूरा वेगले जाग्दछन् तथा आफ्नै जस्ता सबै पूर्वजन्महरूका कर्माशयका सञ्चित संस्कारहरूको अभिव्यञ्जक भएर तिनलाई जगाइदिन्छन्।

यी कर्म तथा तिनका संस्कारहरू प्रायः चार प्रकारका हुन्छन्—

१. पापरूप कर्म अर्थात् हिंसा आदि अरूलाई हानि पुऱ्याउने चोरी, व्यभिचार आदि कर्म दुराचारी पुरुषका हुन्छन्।

२. पुण्य कर्म अर्थात् अहिंसा आदि अरूलाई लाभ पुऱ्याउने स्वाध्याय, तपस्या आदि कर्म महात्माहरूका हुन्छन्।

३. पाप-पुण्यमिश्रित कर्म अर्थात् जसबाट कसैलाई हानि तथा कसैलाई लाभ होओस्, यस्ता कर्म साधारण मनुष्यका हुन्छन् ।

४. पाप-पुण्यरहित अर्थात् फलको वासनारहित निष्काम शुद्धकर्म । यस्ता कर्म योगीहरूका हुन्छन् । साधारण मनुष्यसरह उनीहरूलाई कर्ममा डोऱ्याउने अविद्या आदि क्लेश हुँदैन, बरु उनीहरू आफू र आफ्ना सब कर्म तथा तिनका फलहरूलाई समेत ईश्वरमा समर्पण गरेर केवल उनको आज्ञापालन आफ्नो कर्तव्य ठानेर कर्म गर्दछन्, यसकारण तिनीहरू वासनारहित हुन्छन् **श्रीमद्भगवद्गीतामा** भनिएको छ–

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ।। (५।१०)

योगीहरू बाहेक सकामी पुरुष फलहरूको वासनाले उपर्युक्त तीन प्रकारका कर्म गर्दछन् । जस्ता कर्म हुन्छन् त्यस्तै फलको अनुकूल गुण भएका वासनाहरू उत्पन्न हुन्छन् । ती वासनाहरूबाट पुनः त्यसै प्रकारका कर्म तथा तिनीहरूबाट पुनः त्यसै प्रकारका वासनाहरूको सृजना हुन्छ । संस्काररूपअनुसार चित्तमा दुई प्रकारका वासना हुन्छन् । पहिलो– स्मृति-फलवाला र दोस्रो– जाति, आयु र भोगका । जब कोही कर्म गर्दछ, तब कर्मको फलको अनुकूल नै सबै वासनाहरू प्रकट हुन्छन् । उदाहरणार्थ– जब कर्मको फलअनुसार मनुष्यजन्म हुन्छ, तब स्मृतिफलवाला वासनाहरूका मनुष्य जाति, आयु तथा भोगका वासनाहरूलाई जो जन्म-जन्मान्तरदेखि चित्तमा संस्काररूपले रहेका हुन्छन्, जगाइदिन्छन् । यसभन्दा भिन्न अन्य जाति, आयु तथा भोगका वासनाहरू चित्तभूमिमा दबेर रहन्छन् । यसै प्रकार यदि कर्महरूका फल (कर्मविपाक) कुनै पशुयोनि छ भने त्यसले त्यस जाति, आयु तथा भोगका वासनाहरूको स्मृतिफलका वासनाहरू जगाइदिन्छ र ती आफ्ना फल दिन थाल्दछन् । पहिले नै भनिसकिएको छ– यो संस्कार चित्तमा जन्म-जन्मान्तरदेखि सञ्चित हुँदै आइरहेको हुन्छ । जब कुनै कर्माशयहरूका संस्कार चित्तमा प्रबल रूपले उत्पन्न हुन्छन्, तब तिनलाई प्रधान भन्दछन् । जो शिथिल रूपमा रहन्छन्, तिनलाई उपसर्जन भन्दछन् । मृत्युको समयमा प्रधान कर्माशय पूरा वेगले जाग्दछन् तथा आफै जस्ता सबै पूर्वजन्महरूका कर्माशयका सञ्चित संस्कारहरूका अभिव्यञ्जक (प्रकट गर्ने) भएर तिनलाई जगाइदिन्छन् । यी सब संस्कारअनुसार नै पछिल्लो जन्म देवता, मनुष्य, पशु-पक्षी आदि जातिमा हुन्छ, जसमा ती कर्माशयहरूको फल भोग्न सकियोस्; तथा त्यति नै आयु दिइन्छ, जसमा निश्चित

भोग पूरा हुन सकोस् । तिनै कर्माशयहरूको अनुकूल तिनीहरूको भोग नियत हुन्छ । यस प्रधान कर्माशयद्वारा जुन पछिल्लो जन्म, आयु तथा भोग नियत भएको छ, त्यसलाई **नियत कर्मविपाक** भन्दछन्, तथा उपसर्जन-कर्माशय जो पछिल्लो जुनीमा भोग्नु छ तर अहिले त्यसको फल नियत भएको छैन, त्यसलाई **अनियत विपाक** भन्दछन् । यी उपसर्जन कर्माशयहरूको गति, जो दबेर रहेका छन् र जसको फल अहिले नियत भएको छैन, अर्थात् जो अनियत विपाकवाला छन्, ती तीन प्रकारका छन्–

१. कि त तिनीहरू परिपक्व नभईकन नै नियत विपाकलाई केही कम (दुर्बल)पारेर स्वयं नष्ट हुन्छन्, (यसबाट यो ठान्नु हुँदैन – तिनीहरू कुनै फल नदिईकनै नष्ट भएर गए, अपितु तिनीहरूले नियत विपाकलाई कम गरेर अर्थात् दुर्बल पारेर आफ्नो फल दिइसके तथा नियत विपाकले तिनीहरूलाई नष्ट पार्नमा त्यस अंशसम्म आफ्नो फल दिइसक्यो भन्ने ठान्नुपर्छ ।)

२. कि त तिनीहरू नियत विपाकसँगै रहन्छन् र वेला-वेलामा मौका पाएर आफ्नो फल दिइरहन्छन्,

३. अथवा तिनीहरू त्यस वेलासम्म चित्तभूमिमा त्यसै दबेर बसिरहन्छन्, जबसम्म कुनै जन्ममा उनीहरूलाई फल दिने अवसर प्राप्त हुँदैन । जुनवेला तिनलाई जगाउने कर्माशय प्रधान हुन्छन्, त्यस वेला प्रकट भएर तिनीहरू आफ्नो फल दिनको लागि जाग्दछन् । यहाँ यो पनि थाहा पाउनु आवश्यक छ– अवस्था-भेदअनुसार कर्महरूलाई तीन भागमा विभाजन गरिएको छ– सञ्चित, प्रारब्ध र क्रियमाण ।

जुन कर्म अनन्त जन्महरूमा गरिएका छन् र अझसम्म तिनको भोग भोग्ने पालो आएको छैन, किन्तु केवल संस्कारका रूपमा कर्माशयमा छन्, तिनलाई **सञ्चित कर्म** भन्दछन् ।

कर्माशयमा भरिएर रहेका अनन्त कर्महरूद्वारा जुन केही मात्र कर्महरूले शरीररूप फलको उत्पत्ति गरेको छ, अर्थात् जसको फल यस जन्ममा प्राप्त भइरहेको छ, तिनलाई **प्रारब्ध** भन्दछन् ।

जुन नवीन कर्महरूको संग्रह गरिन्छ, अर्थात् नवीन इच्छाद्वारा जुन नवीन कर्मले नवीन संस्कार उत्पन्न गर्दै जान्छन्, तिनीहरू **क्रियमाण** भनिन्छन् ।

कोही भन्न सक्छ–मनुष्य मनुष्ययोनिभन्दा तल पशुयोनिमा पुग्नु विकास-वादको विरुद्ध छ । प्रायः मनुष्यको जन्म मनुष्यमा नै हुन्छ; तर पशु-पक्षी आदि नीच

योनिहरूमा पनि विशेष-विशेष अवस्थामा उसले आफ्नै कल्याणार्थ जानुपर्दछ । मनुष्य-योनि कर्म तथा भोग दुवैको योनि हो, यसमा संस्कारहरू बन्दछन् र मेटिन्छन् पनि । अन्य जो भोगयोनिहरू छन्, तिनमा नवीन संस्कारहरू बन्दैनन्, अपितु तिनीहरूको निवृत्ति हुन्छ ।

कर्मसिद्धान्त ज्यादै गहन छ, स्थूल बुद्धिले बुझ्न सकिंदैन, एकाग्र सूक्ष्म बुद्धिद्वारा मात्र बुझ्न सकिन्छ । यस कर्मसिद्धान्तको सार हो– कुनै कर्म पनि कसैलाई दुःख दिने विचारले नगर्नु । किनभने, वास्तवमा कसैले कसैलाई न दुःख दिन सक्दछ, न सुख । जसले जे-जस्तो पाउनु छ उसले त्यो अवश्य पाउनेछ । मनुष्यले अरूलाई सुख-दुःख दिने नियतले कर्म गरेर आफूभित्र सुख-दुःख पाउने कर्माशय एकत्र गर्दछ । ईश्वरीय नियमहरूद्वारा त उसलाई सदैव खराब कर्महरूदेखि पर रहने प्रेरणा भइ नै रहन्छ । मासु, रगत आदि देख्दा मनुष्यलाई स्वाभाविक ग्लानि हुन्छ, अरूको दुःख देखेर मुटु हल्लन्छ र पीडित हुन्छ, तर हिंसा आदि मलको आवरणद्वारा हृदय छोपिनाले ईश्वरको यो आवाज सुनिंदैन । अस्तु ।

हामी सूक्ष्म शरीरको उद्गमनको विषयमा विचार गरिरहेका थियौं, तर बीचमा केही अर्कै पुनर्जन्मसम्बन्धी प्रसङ्ग आयो । **योगदर्शन**को यस पद्धतिभन्दा बेग्लै हठयोगको रीतिबाट पनि सूक्ष्म शरीरको उद्गमन हुन्छ । यसमा तत्त्वसाधन आवश्यक हुन्छ । प्रातःकालमा सबैभन्दा पहिले आकाशतत्त्वको उदय भएपछि अभ्यासद्वारा आकाशतत्त्वलाई १२ घण्टासम्म साधेर राख्नुपर्दछ । जब यसको स्थायी भाव हुन्छ, तब खेचरीमुद्रा लगाएर बस्न सक्तछौं । खेचरीमुद्राको विधि तथा मेलनमन्त्र आदिको विशेष विधिको लागि **योगकुण्डल्युपनिषत्** हेर्नुपर्दछ । मन्त्रविना पनि खेचरीमुद्रा सिद्ध हुन्छ, तर कुनै पनि कार्यसिद्धिको लागि देवताको कृपा तथा देवतासम्बन्धी सहायता आवश्यक हुन्छ । मुद्रा सिद्ध गर्नुभन्दा अगाडि यसप्रकार देवताप्रसाद (कृपा) प्राप्त हुनाले त्यो खेचरी फलदायक हुन्छ ।

पाश्चात्य (Western) प्रक्रियाद्वारा प्राणमय शरीर अन्नमय शरीरबाट बाहिर निकाल्न सकिन्छ, तथा जब अन्नमय शरीरलाई छाडेर त्यसबाट बाहिर निस्कँदा पनि हामी हर प्रकारले जागा छौं र बाँचेका छौं भन्ने प्रतीत हुन्छ, तब एक प्रकारको विलक्षण आनन्द प्रतीत हुन्छ । यो आनन्द आफ्नो अमरत्व प्रतीतिको हो । यो अमरत्व केवल वाचक मात्र होइन, प्रत्यक्ष प्रयोगसिद्ध हो । यो अमरत्व प्राप्त गर्नु नै मृत्युलाई जित्नु हो । मृत्युको क्रिया केवल अन्नमय शरीरसँग प्राणमय शरीरलाई बाँधेर राख्ने

जीवनजन्तु चुँडिएर छुट्टिनु मात्र हो। तर जब हामी अन्नमय शरीरमै रहेर यो जीवनतन्तु तथा प्राणशरीरलाई अनुभव गर्दछौं, तब त्यस जीवनतन्तुले अन्नमय शरीरलाई छाडे तापनि साधकलाई मृत्युको डर हुँदैन।

हाम्रो स्वप्नशरीर नै हाम्रो प्राणमय शरीर हो। जो मनुष्य यसका अभ्यासी छन्, ती निद्रामग्न हुनुभन्दा पहिले आफ्नो मनमा आज सूक्ष्म शरीरद्वारा फलानो ठाउँमा जानेछु भन्ने निश्चय वा सङ्कल्प जगाएर सुत्दछन्। सपनामा अनेकौं पटक आकाशमा उडेको अनुभव हुन्छ, यसको कारण हो– त्यस समयमा प्राणमय शरीर स्थूल शरीरभन्दा बाहिर निस्केर अन्तरिक्षमा पौडिरहन्छ। यसपछिको अवस्थामा स्थूल शरीर निद्राको अवस्थामा जहाँ जसरी रहेको छ त्यस्तै रूपमा त्यसभन्दा चार-छ अंगुल पर त्यसैको प्रतिमूर्तिलाई अभ्यासीले देख्छ। यसप्रकार अभ्यासीको प्राणमय शरीर स्थूल शरीरबाट क्रमशः परतिर जान्छ। प्राणमय शरीर अथवा स्वप्नशरीर स्थूल शरीरबाट निस्केपछि यी दुईको परस्पर सम्बन्ध एक जीवनतन्तु-(Astral cord अथवा Silver cord)-द्वारा रहिरहन्छ। यो जीवनतन्तु (Astral cord) सूक्ष्म दृष्टिद्वारा प्रत्यक्ष देखिन्छ। यसप्रकार प्राणशरीर स्थूल शरीरभन्दा १५-२० फीट पर पुग्दछ, र पछि यो जति-जति पर जान्छ त्यति त्यति यो तन्तु सूक्ष्म हुँदै जान्छ। हाम्रो स्थूल शरीरमा जुन प्राणनाडी छ, त्यसैद्वारा यो तन्तु जोडिएर रहन्छ। यस जीवनतन्तुका घटक प्राण-परमाणु नै हुने गर्दछन्। यसप्रकार प्राणमय शरीर हजारौं मील पर जान सक्तछ। श्रीशङ्कराचार्यज्यूले यसै प्रकार राजा सुधन्वाको शरीरमा प्रवेश गरेका थिए तथा त्यसभन्दा पहिले आफ्नो स्थूल शरीर सुरक्षासाथ राख्नको लागि आफ्ना शिष्यहरूलाई आदेश दिइराखेका थिए। (उद्गमनकालमा दैवयोगले त्यो जीवनतन्तु (Astral cord) चुँडिनु ज्यादै हानि-कारक हुन्छ। यस अवस्थामा उसले त्यसै शरीरमा बस्नुपर्दछ, पहिलो अर्थात् आफ्नो स्थूल शरीरसँग सम्बन्ध-विच्छेद हुन्छ)। मनुष्य जब यस लोकबाट प्रस्थान गर्दछ, तब उसको यो जीवनतन्तु चुँडिन्छ। यसलाई चुँडाल्नु कहिले-कहिले यो स्थूलदेहधारी जीवको हातमा हुन्छ तथा पहिले वर्णन गरिएका चार महाराजाहरूको हातमा सधैं हुन्छ, जो जीवको प्रारब्धकर्म समाप्त हुनासाथ उसको जीवनतन्तु चुँडाल्दछन् अथवा जीवमा नै त्यसलाई चुँडाल्ने प्रबल इच्छा उत्पन्न गर्दछन्। यहाँसम्म प्राणशरीरको उद्गमनको वर्णन गरियो। अब त्यसको क्रिया के हो भन्ने बिषयमा विचार गरिन्छ–

प्राणमय शरीरको उद्गमनका दुई क्रियाहरू छन्– पहिलो **विज्ञान उद्गमन** (Conscious Projection) र दोस्रो **अज्ञात उद्गमन** (unconscious Projection) हो। अज्ञात उद्गमन निद्राकालमा हुन्छ। अज्ञात उद्गमन मनुष्यजातिको निद्रावस्थाको एक आवश्यक कर्म हो। यो कुरा प्रमाणित भइसकेको छ– जाग्रत् अवस्थामा शरीरका व्यवहारहरूको सञ्चालन गर्नमा जुन प्राणशक्ति खर्चिन्छ, त्यसको पूर्ति निद्राश्रित उद्गमनबाट नै हुन्छ।

निद्राको विषयमा अहिलेसम्मका धेरै मानिसहरूका धेरै थरीका विचार निस्किसकेका छन्। कुनै वैज्ञानिक यसलाई रासायनिक (Chemical) उत्पत्ति मान्दछन् र भन्दछन्– जाग्रत् अवस्थामा शरीरभित्र जुन विषययुक्त रस उत्पन्न हुन्छन्, ती निद्राद्वारा नष्ट हुन्छन्। केही मानिसहरूको भनाइ छ– रक्त-सञ्चालनद्वारा मस्तिष्कमा एक विशेष क्रिया हुन्छ, जसले गर्दा निद्रा लाग्छ। कसैले यसलाई शरीरका केही विशेष ग्रन्थि-(Glands)-का क्रियाको फल बताएका छन्। केही शरीरको शिथिलता अथवा स्नायुहरू-(Nerves)-को शिथिलताद्वारा निद्रा लाग्दछ भन्ने मान्दछन्। कोही दृढतापूर्वक यो प्रतिपादन गर्दछन्– वाह्य विषयहरूद्वारा इन्द्रियहरूलाई उत्तेजित पार्ने कुनै वस्तु जब पाइँदैन, तब निद्रा लाग्दछ। यी सबै विचारहरूबाट निद्राको कुनै वास्तविक कारण थाहा हुन सक्तैन।

मनुष्यको स्थूल शरीरमा एक प्राणमय शरीराभिमानी आत्मा छ तथा स्थूल शरीरको बाहिर सर्वत्र अनन्त प्राणशक्ति भरिएको छ। निद्राकालमा यो प्राणमय आत्मा स्थूल शरीरबाट बाहिर निस्केर बाहिरको प्राणशक्तिबाट आफ्नो आवश्यकता-अनुसार प्राणशक्तिको संग्रह गरेर पुनः अन्नमय शरीरमा जान्छ– यस कुरालाई स्वीकार नगरीकन यस समस्याको कुनै समाधान पाइँदैन।

मनुष्य-शरीर वाष्पयन्त्र (Steam Engine) जस्तो छैन, अपितु विद्युद्यन्त्र (Dynamo) जस्तो छ। अन्नरसद्वारा नै शरीरका सम्पूर्ण व्यवहार हुन्छन् भन्नु ठीक हुँदैन। अन्नरसद्वारा नै शरीरका सम्पूर्ण व्यवहार हुन्छन् भन्ने कुरा मान्ने हो भने निद्राको कुनै आवश्यकता नै रहँदैन। निद्राको सट्टा अन्नरस नै दिनाले निद्राको काम हुनुपर्ने थियो, तर यस्तो हुँदैन। वास्तवमा हाम्रो प्राणमय शरीरलाई वाह्य प्राणशक्ति तथा स्थूल मनुष्य-शरीर मज्जातन्तु-जाल-(Nervous System)-को बीचको कडी (Link) सम्झनुपर्दछ। स्थूल शरीरको निद्राकालमा यो प्राणमय शरीर बाह्य

प्राणशक्तिलाई आकर्षण गरेर संग्रह गर्नाका लागि स्थूल शरीरबाट बाहिर निस्कने गर्दछ, अर्थात् अन्नमय शरीरबाट त्यसको उद्गमन हुने गर्दछ। यही नै प्राणमय शरीरको **अज्ञात उद्गमन** हो।

विज्ञात उद्गमन (Concious Prgection) दुई प्रकारका हुन्छन्। पहिलो प्राचीन योगशास्त्रको क्रियाद्वारा हुने र दोस्रो पाश्चात्य (Western) प्रयोगद्वारा अर्थात् स्वप्नस्थितिलाई वशमा गर्नाले हुने उद्गमन हो। **बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः** (योगसूत्र ३,३८), अर्थात् कर्मवश प्राप्त हुने शरीरका भोगहरूको भोक्ता जो जीव छ, उसलाई त्यस भोगद्वारा प्राप्त हुने जुन अवस्था छ, त्यसलाई **बन्ध** भन्दछन्। जब सुख-दुःख, पाप-पुण्य आदि विषयहरूमा साधकलाई कुनै प्रतिकूल वा अनुकूल वेदना हुँदैन, अर्थात् यी द्वन्द्वहरूलाई उसको चित्तवृत्तिले नाघ्दछ वा उसको सम्बन्ध विलीन हुन्छ, तब त्यो साधक चित्तवहा नाडीमा प्रवेश गर्दछ। यो चित्तवहा नाडी प्राणवहा नाडीभन्दा ज्यादा सूक्ष्म हुन्छ। यसमा प्रवेश गरेपछि साधकलाई आफूभित्रको तथा अरूभित्रको चित्तवहा नाडीको प्रचारको ज्ञान हुन्छ र ऊ कुनै पनि चेतन-अचेतन प्राणीको शरीरमा प्रवेश गर्न सक्तछ। यसप्रकार साधक जब चित्तवहा नाडीद्वारा अर्काको शरीरमा प्रवेश गर्दछ, तब रानुको पछि-पछि अरू मौरीहरू लागेजस्तै त्यस साधकको चित्तवहा नाडीको पछि-पछि उसका सम्पूर्ण इन्द्रियहरू पनि त्यस शरीरमा प्रवेश गर्दछन्। यसप्रकार यो साधक आफ्नो प्राणमय शरीरद्वारा अर्को स्थूल शरीरमा बसेर सबै कार्य गर्दछ। भनाइको अभिप्राय हो— आत्मा र चित्त व्यापक छन्, तर नियत कर्महरू-(असल-खराब सकाम कर्महरू)-को वशमा परेर नै, शरीरभित्र रहन्छन्। उनको भोक्ता (आत्मा) तथा भोग्य (चित्त) बनेर बाँधिनु नै शरीरको बन्धन हो। यस बन्धनको हेतु धर्म र अधर्म तथा सकाम कर्म र तिनका वासनाहरूको बन्धन जब निष्काम कर्म तथा धारणा, ध्यान र समाधिद्वारा शिथिल हुन्छन् र नाडीहरूमा संयम गर्नाले जब चित्त-(सूक्ष्म शरीर)-को डुलाइ अर्थात् विषयहरूमा आउने-जाने मार्गको पूरा-पूरा ज्ञान हुन्छ, तब योगीमा आफ्नो शरीरबाट सूक्ष्म शरीर (चित्त) झिकेर कुनै अर्को शरीरमा राख्न सक्ने सामर्थ्य आउँछ। चित्तअनुसार नै इन्द्रियहरू पनि यथास्थान प्रवेश गर्दछन्।

प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा तथा स्मृति— यी पाँच वृत्ति छन्। यिनमा जुन **निद्रावृत्ति** छ, त्यसको निरोधद्वारा परकाय-प्रवेशको क्रिया सिद्ध हुन्छ। यसैले यस

वृत्तिको बिषयमा यहाँ केही विचार गरिन्छ, तर यसभन्दा पहिले **स्मृतिवृत्ति**को बिषयमा पनि केही विचार गर्नुपर्दछ। स्मृतिवृत्तिको निरोधको लागि साधकले आफ्नो मनोमय शरीरमा अन्तर्हित हुनुपर्दछ। मनोमय शरीरमा प्रवेश गर्न चन्द्रनाडीको निरोध गर्नुपर्दछ। **चन्द्रनाडी** देब्रेतिरबाट बग्ने नाडी हो, तर यो देब्रे श्वासनाडी होइन, अपितु देब्रेतिरको प्राणतत्त्व-वाहिनी नाडी हो। यी नाडीहरू मज्जातन्तु-जालमा छन्। पाचक रसहरू बनाउनु तथा बाहिर निकाल्नु, खाएका पदार्थहरूको सार तत्त्व निकाल्नु, रक्त-सञ्चालन तथा श्वास-प्रश्वास– यी सम्पूर्ण कार्यहरू चन्द्रनाडीद्वारा चल्ने प्राणशक्तिद्वारा हुने गर्दछन्। पहिले तत्त्वाभ्यास गरेर प्रातःकाल वा सायंकालमा **चन्द्रस्वर**लाई २ घण्टा २४ मिनेटसम्म स्थिर राखेर त्यस समयमा खेचरी मुद्रा लगाएर त्यस समतालाई स्थिर राखियो भने चन्द्रनाडीको निरोध हुन्छ तथा त्यसबाट हृदयको क्रिया बन्द हुन्छ। त्यस समयमा प्राणमय शरीर अन्नमय शरीरबाट बग्न थाल्दछ अर्थात् बाहिर निस्केर स्वेच्छागामी हुन्छ। यस्तो समयमा अन्नमय शरीर स्फटिकमणिजस्तै प्रकाशमय देखिन्छ। त्यस समयमा प्रकाश-साक्षात्कार हुन्छ। दूरश्रवण तथा दूरदर्शन आदि क्रियाहरू सिद्ध हुन्छन्। यही नै स्मृतिवृत्तिको निरोध हो। अन्नमय शरीरमा फर्केर आउँदा यस्तो प्रतीत हुन्छ कि स्थूल शरीरमा मानौं हजारौं जलाधारहरू एकैसाथ प्रवाहित भइरहेका छन्, तथा यसबाट स्थूल शरीरमा एक विलक्षण आनन्दको अनुभव हुन्छ।

निद्रावृत्तिको निरोधको लागि **वरुणा नाडी**को निरोध आवश्यक हुन्छ। वरुणा नाडी मनोमय शरीरमा नाद, विन्दु, कला तथा आज्ञाचक्रसम्म फैलिएको छ। चन्द्रनाडीभन्दा यो नाडी सूक्ष्म छ र यसलाई **मनोवहा नाडी** पनि भन्दछन्। सुषुम्णा नाडीको कन्दमा अर्थात् सहस्रार चक्रको अत्यन्त भित्री भागमा यस नाडीको उपस्थितिको अनुभव हुन्छ। चन्द्रनाडीको निरोधद्वारा यसको निरोध हुन्छ र यसको निरोधद्वारा निद्रावृत्तिको निरोध हुन्छ। वरुणा नाडीको निरोधद्वारा शरीर अन्नमय शरीरभन्दा बाहिर तथा पृथक् देखिन्छ र वरुणा नाडीको निरोधद्वारा मनोमय शरीर प्राणमय शरीरका साथ अन्नमय शरीरभन्दा बाहिर निकालिन्छ। यही परकाय-प्रवेशको लागि आवश्यक परिस्थिति हो।

पाश्चात्य (Western) मानिसहरूको प्राणशरीरको उद्गमनको क्रिया अघि वर्णन गरिएअनुसार स्वप्न-स्थितिलाई वशमा गर्नु हुन्छ। हाम्रा मानिसहरूको निद्रावृत्तिको निरोध तथा पाश्चात्यहरूको स्वप्नस्थितिलाई वशमा गर्नु –यी दुवै क्रिया-

हरू प्रायः एकै हुन् । साधकले पहिले सपनालाई वशमा गर्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ । 'आज रात म अमुक प्रकारको सपना नै देख्नेछु' भन्ने सङ्कल्प गरेर सुत्नु नै सपनालाई वशमा गर्नु हो । यस प्रकारको अभ्यासद्वारा जब सपना आफ्नो वशमा हुन्छ अथवा हुन थाल्दछ, तब यस्तो भावना गर्न आरम्भ गर– आजको स्वप्नस्थितिमा मेरो प्राणमय शरीर स्थल शरीरबाट बाहिर, अमुक स्थानमा जाओस् । यस प्रकारको दृढ भावना लिएर सुत्ने अभ्यास गर । यस अभ्यासद्वारा अनुभव हुनेछ– प्राणमय शरीर सङ्कल्पअनुसार त्यसै स्थानमा जानेछ । वज्रयान मतका लामा-समुदायमा पनि स्वप्नस्थितिलाई वशमा गर्ने एउटा क्रिया प्रायः यसैसँग मिल्दो-जुल्दो छ । लामाहरूको भाषामा त्यसको नाम **मि-लम** हो । त्यसमा सुत्ने वेलामा कण्ठचक्रमा एउटा रातो गोलो चिह्नको ध्यान गर्दै 'आज म अमुक सपना नै देख्नेछु' भन्ने दृढ सङ्कल्पका साथ सुत्नुपर्दछ । अभ्यासद्वारा त्यही नै देखिन्छ ।

Mr. Muldoneको पुस्तकअनुसार केही सूचनाहरू तल लेखिन्छन्– माछा-मासु तथा उत्तेजक पदार्थहरूको सेवन नगर । जुन दिन प्रयोग गर्नु छ, त्यस दिन उपवास बस्नु राम्रो हुनेछ । अलि-अलि प्यास लागिरहोस्, त्यसलाई शान्त नपार । हृदयरोग भएका तथा डराउने स्वभाव भएका मानिसहरूले यो प्रयोग नगरून् । यसको लागि निडर मानिस हुनुपर्दछ । यो प्रयोग दिउँसो नगर । त्यसवेला बत्ती पनि बलेको नहोओस् । खाटमा उत्तानो परेर सुत । दुवै आँखाका नानीहरूलाई आँखीभौंहरूको मध्यतिर लगेर स्थिर गरेर भावना गर– म विन्दुको नजीक छु । यसपछि भावना गर– मेरो प्राणमय शरीर त्यसै विन्दुबाट बाहिर निस्किरहेको छ । यस क्रियाले आँखाहरू त अवश्य दुख्नेछन्, तर यो क्रिया ज्यादै उपयोगी छ । एउटा दोस्रो क्रिया पनि छ– राति चाँडै सुत र रातको करीब २ बजेतिर बिउँझ । त्यस समयमा 'मैले प्राणमय शरीरलाई बाहिर लैजानु छ' भन्ने प्रबल इच्छा गर । यस्तो भावना गर– तिमी हवाइजहाजमा बसेर अथवा लिफ्टमा (Lift) उभिएर माथि गइरहेका छौ । यही भावना लिएर सुत वा यस्तो भावना गर– कुनै पोखरीमा पौडी खेलिरहेका छौ अथवा चक्राकार गतिले आकाशमा माथितिर गइरहेका छौ । अगाडि-पछाडि, दायाँ-बायाँ रहेका वायुलाई म देखिरहेको छु अथवा यो भावना गर– अग्निज्वाला अगाडि छ र म त्यसमा मिसिएको छु वा विमानमा बसेर माथि गइरहेको छु । प्रयोग गर्ने दिन पानी बिलकुल नपिऊ । प्यास खप्न नसक्ने भएमा नून मिसाएर एक घुट्को पानी पिऊ । यसले प्यास झन् बढाउने

छ। पानी राख्ने ठाउँ वा कोठामा लोहोटा अथवा गिलास पानीले भरेर राख र त्यस-माथि दृष्टि राख्दै सुत तथा सुतेको स्थानदेखि त्यहाँसम्मको मार्ग ध्यानमा ल्याऊ। यसो गर्नाले निद्रा लाग्नासाथ प्राणमय शरीर पानीले भरिएको त्यस भाँडोको नजीक पुग्नेछ। जुन दिन, जहाँ यसप्रकार पुग्ने इच्छा छ, त्यसैलाई दिनभर सम्झिराख र यो पनि निश्चय गर– त्यहाँ पुगेर अमुक मानिससँग भेट्नु छ। केही दिनअघिदेखि समय र स्थान निश्चित गरेर त्यो दिन र समयको प्रतीक्षा गर्दै गर।भावना दृढ छ भने त्यस दिन, त्यस समयमा त्यस स्थानमा पुग्नेछौ। यस प्रयोगको अभ्यास गर्नेहरूलाई स्वयं नै यस कुराको अनुभव हुनेछ। अस्तु।

अब 'मृत्यु के कुरा हो?' भन्ने बारे विचार गरौं। यो कुनै महाबली मनुष्य, देव वा दानव होइन, अपितु एक अवस्थान्तर मात्र हो। यस अवस्थान्तरको ज्ञान नभएको हुनाले सबै प्राणीहरू पूर्वजन्मको स्मृतिले गर्दा मृत्युलाई महादुःखयायी मान्दछन्। सानो बच्चालाई 'मृत्यु के कुरा हो ?' भन्ने थाहा हुँदैन, तर ऊ पनि त्यससँग निश्चय नै डराउँदछ, किनकि पूर्वजन्ममा शरीर-वियोगको समयमा जुन दुःख भएको थियो, त्यसको स्मृति कुनै न कुनै रूपमा उसमा लुकेर रहेको छ। **योगदर्शन**मा त्यसैलाई **अभिनिवेश** नामको क्लेश भनिएको छ। **जातस्य हि ध्रुवो मृत्युः**। यो वाक्य अथवा **मरणं प्रकृतिः शरीरिणाम्**को मीमांसा राम्ररी गरे तापनि मृत्युको भय प्रतीत नै हुन्छ कैयौं प्राणीहरू बाघ वा सर्प नजीक आउनासाथ मूर्छित भएर लड्दछन्। कहिलेकाहीं त डरले मर्दछन् पनि, किनभने भयले गर्दा शरीरका सबै क्रियाहरू रोकिन्छन्। मन दुर्बल हुँदा शरीरको शक्ति पनि नष्ट हुन्छ। आश्चर्यको कुरा छ– मानिसहरू निरन्तर मर्दै गइरहेका छन्, तैपनि मनुष्य अमर रहने इच्छा गरि नै रहन्छ। किन ? किनभने मनुष्य स्वभावले अमर छ। आफै विचार गर। मर्दछ त केवल तिम्रो स्थूल देह मात्र। सूक्ष्म शरीरबाट तिमी अमर छौ। आवश्यकता केवल यस कुराको छ– मनुष्यले दृढतापूर्वक जान्नुपरेको छ– वास्तवमा ऊ अमर छ। यो स्थूल शरीर तिम्रो वस्त्रसमान मात्र हो। यो स्थूल शरीर प्राणमय शरीरको वस्त्र नै त हो। प्राणमय शरीरबाट मनोमय शरीरमा पुगुन्जेलसम्म तिमी अमर नै हुन्छौ तथा आनन्दमय शरीर -(कोष)-मा पुगेपछि त तिमी ब्रह्मस्वरूपजस्तै हुन्छौ। यस प्रकारले वेदान्तमा प्रतिपादन गरिएको जीव तथा ब्रह्मको एकताको योगद्वारा साक्षात् अनुभव नै मनुष्य-जीवनको परम पुरुषार्थ (कर्तव्य) हो। वेदान्त-विचारद्वारा शब्द-ज्ञान हुन्छ; तर अनुभव भएको ज्ञानको लागि राजयोगको नै आश्रय लिनुपर्दछ।

सारांश यो हो– अन्नमय कोषबाट प्राणमय कोष बाहिर निस्कन सक्तछ तथा अन्नमय कोषको असत्यता प्रमाण-प्रमेय एवं प्रत्यक्ष अनुभवद्वारा सिद्ध हुन्छ। अन्नमय कोष छाडिनु अर्थात् सांसारिक मृत्यु हुनु केवल अन्नमय कोषबाट प्राणमय कोष निस्कनु हो, वास्तविक मृत्यु होइन। यसप्रकार प्राणमय कोषको सत्यता निश्चित भएपछि अन्नमय र प्राणमय कोषहरूको परस्पर विच्छेद हुनु मृत्यु होइन, अपितु अवस्थान्तर हो, यो कुरा बुझ्न सकिन्छ। यसै प्रकार प्राणमय कोषदेखि मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष तथा आनन्दमय कोषको क्रमपूर्वक अनुभव भएपछि जीवले शिवका साथ एकीभावको अनुभूति प्राप्त गर्दछ। प्राणमय कोष सिद्ध हुनुको यही नै उपलब्धि हो। यसको केवल वाचक ज्ञान मात्र नभएर प्रयोगसिद्ध (Experimental) ज्ञान समेत भएपछि जीव र शिवको एकीभावमा कुनै शङ्का बाँकी रहँदैन। अस्तु।

प्राणको विषयमा श्रद्धेय परमहंस रामकृष्णका प्रधान शिष्य स्वामी श्री अभेदानन्दज्यूले एक ठाउँमा यसप्रकार लेखेका छन्–

Prana is of two kinds, physical prana and psychic Prana. Respiration is effected through physical prana. Thoughts take place through the vibration of psychic Prana. It is Prana that puts the body, indriya and mind in motion. Prana is Dynamic Brahman. It is God in motion or manifestation. The whole world is one mass of Prana or force or electrons. In the light of modern science there is only Prana in the Universe. What is termed Matter is only a mass of energy or Prana. It links the physical body with the Astral Body. Death of the physical body means the breaking or tearing of this slender silk-thread-like prana. This Prana is withdrawn into the Astral Body during death. Prana is Kriya-Shakti.

Pranamaya Kosh is the seat for emotions and passions. It has to be thoroughly purified by pranayama for two or three years. Then the mind becomes fit for Dharana (Concentration).

According to the Hindu philosophy, before the begining of Creation, the unconditioned causual state of the universe contained potential Prana; Vedanta does not make the absurd statement that life has come from non-life. It does not admit that vital energy is the result of mechanical forces (as the modern scientists are puzzling), on the contrary, tells us that it is force which operates simultaneously with phsico-chemical forces. They are all, in fact, expressions of the one living energy of Prana.

Ordinarily it is translated in English by the word 'Breath', but Prana is not simple breath. It is defined as the cause of all motion and life, both in life, both in organic and inorganic worlds. Wherever there is the slightest expression of motion, life or mind, from the slightest atom or animolcule or bioplasm upto the largest solar system and the highest man, it is the manifestation of all pervading force called Prana. Modern scientists are dreaming to prove that life is the product of some kind of motion of dead matter; while Vedanta teaches that all the phemomena of the universe have evolved out of the one eternal substance, which possesses Prana or cosmic vital-force, cosmic mind, cosmic intelligence and consciousness. Yoga claims that this Prana is the final cause of all the manifested forces of nature. Why does an atom move and vibrate ? A scientist does not know, but a yogi says, because of Prana. The force which produces vibration in an atom is one of the expressions of the energy of prana or the cosmic life-principle. The same prana appears as that power by which a germ of life works on the physical plane, arouses motion in the molecules of its cells and builds up a suitable structure, repairs injuries and reproduces its kind. It causes activity in protoplasm, in a bioplasm or an amoeba, as well as in the highest man. It is colsely related to the mind which includes all the psychic activities and intelligence displayed by that germ in the different grades of its evolution. Vital power or mind are, indeed, two aspects of one Prana.

The relation between mind and Prana is described as that of a horse and a rider prana being the horse which the individual mind rides. The body moves like an automobile carriage when it is propelled from within by the force of Prana and guided by the driver of the intelligent mind. When the viberation of the Prana is arrested, the mind no longer operates on the physical plane. It is for this reason that prana is called the medium through which the mind expresses its power on the physical Prana. If the mental activities of any living creature changes, the organic structure of the nerves and cells will also change. An abnormal activity of the mind will invariably give rise to certain pathological conditions, because it will affect the vital action; and when the vital power, which gives life to every cell of the body, is influenced, the cells will begin to viberate in a different manner; and the result will be abnormal activity of the cells of the organs, which in turn will produce various diseases.

Conversely, when the vital activity is normal, the psychic function is also normal. The mind is just as much affected by a diseased body as the physical system is disturbed by a diseased mind. He, who can regulate his mentalities, knows how to preserve his vitality and keep a healthy body; while he, who has control over his vital functions, understands the secrets of keeping a healthy mind. The man, who is thus able to dominate both body and mind, is the master of himself. But he who is not the master of himself, lives like a slave to passion, to sense objects. Those who do not know how to regulate their vital forces are always unhappy and constantly suffer either mentally or physically. Every irregular activity of the mind will produce chemical and physiological change in the nerve-centres, in the organs and eventually in the whole body. This can be shown by analysing the chemical properties of the secretions of different organs and especially by analysing the breath. If we analysd the breath of a person who is strongly move by anger or any other violent passion, we shall find that his whole system is poisoned for the time-being. By letting his breath pass through a certain solution in a gass-tube, we shall readily see that distinct changes are produced in the solution, but in a normal healthy state of mind and body, the chemical solution will remain perfectly unchanged. The breathing is then regular, deep and strong.

All abnormal diseased conditions of the body are caused directly by weak expression of the vital energy, and indirectly by improper mental activity. The curing of a disease, therefore, means the removing of the obstacles which prevent the Prana from working in an absolutely normal way. This can be done either by physical process or by regulating the mental functions. A yogi heals disease in himself by increasing the vital action, by rousing the latent powers of the Prana, which is the source of all life-force. He knows how to fill his whole body, nay, every cell with increased vitality. By regulating the polarity of the cells through the higher viberations of prana, he generates a strong current of viberatory Prana, directs its course through the disordered cells of his organs and changes the structure of these cells by creating a rapid circulation of the blood charged with the healing power of Prana and sending it to the parts affected. In this way the cells are restored to their normal condition and the disease is cured. He does this consciously and in the most scientific

manner with the help of breathing exercises accompanied by concentration. According to Yoga, all nervous currents and all molecular motions in the brain-cells and nerve-centres are caused by this Prana. If the molecules of the cells be filled with a new and strong current of Prana or vital force, their viberation will be enormously increased and this will enable them to throw off the impure matter that reverse their natural activity and recover their healthy condition.

The same Prana is also the propelling power in circulation. A Yogi says the vital energy is stored up in the nervous-centres of the spinal cord. It is the cause of the motion of the lungs, which in turn produces respiration and respiration is the cause of the circulation of the blood and of all other organic activity. Modern physiology tells us that every portion of our body, every tissue and cell breathes, that the lung is nothing more than an instrument in the respiratory process, the chemical operation, which is the essential part of this fuction, occuring elsewhere in the cells and tissues themselves. Lung is only the door through which oxygen enters the system. The physiologists of the 18th century had quite different views. They supposed that the main act of respiration took place in the lungs. What really happens is : that oxygen introduced into the lungs, filters through the thin walls of the pulmonary capillaries where it finds in the red carpuscles of the blood, a substance called hemoglobin, with which it unites to form a compound known as oxy-hemoglobin. And a very unstable compound it is, for throughout the tissues, in the capillary vessels of the whole body, oxygen is allowed to escape freely and to effect its work upon the cells. The blood, therefore, is merely a vehicle. The 'Organic Combustions' do not occur in the lungs, their seal being in the cells and tissues throughout the whole system.

Physiological chemistry tells us that all things, minerals, vegetables and animals are mainly composed of four principal elements –Nytrogen, Hydrogen, Carbon and Oxygen. Of these, oxygen is of great importance, since it is most widely defused constituting by weight one-fifth of the atmosphere, eight-ninth of the ocean and all water, nearly one-half of the solid rock and of every solid subtance and more than one-half of all vegetables and animals. If a man weighs 150 lbs, 110 lbs. of his weight is oxygen. It is the chief cause of all activity in mechanical, chemical,

muscular and mental forces. The amount of energy or activity an animal is determined by the amount of oxygen he respires; and the degree of force menifeste in the human organism is in proportion to the rate at which oxygen is introduced into the system. It is the first requisite of vital action; and the respiratory organs are the medium through which it enters the system. The blood which has been once used in our bodies would be of no further service if it were not purified by the lungs. Ordinarily, air when inhaled contains 21% oxygen and when exhaled 12%, having lost 9%. In a healthy adult man the average pulsation is 75 per minute, and about two ounces of blood are driven by each pulsation from the heart to the lungs, or nine pounds and six ounces in a minute. The quantity of blood in the human body is considered about 1/5th of the weight of the entire body, or 24 lbs. in a man weighing 140 lbs. The full quantity of the blood in the system will, therefore, flow through the lungs in the short period of three minutes; in other words, the vast amount of 13500 lbs. in every twenty-four hours.

It is well know now that, as a rule, only one-sixth of the full capacity of the lungs is used; if the remaining five-sixths were properly brought into play, who can say what marbolous results might not follow ? Nature has not give capacity to any organ without a purpose; and we are sure that, if every one were to use the full capacity of his lungs, weak or diseased lungs would be a thing of the past. If we understand the science of breathing, we can develop our lung-power to its utmost capacity; then with well-regulated Breathing Exercises, we can purify, every particle of matter in the cells of the organs, and with the help of the current of Prana, we can ultimately drive out all physical weakness.

A yogi says that we can get better and sure results if through Breathing Exercises we can control the Prana, increase the vital current, and fill the whole system with the healing power of prana. By polarising the activity of the cells, and removing the obstacles that prevent the proper manifestation of the vital current in those cells, we shall get rid of the disease. Generally people who know nothing of this science think that it teaches merely the mechanical process of Braething in and out; but its province is much extended, for if likewise shows how to control the Prana, how to increase the vitality of the system by generating new nerve-currents of a

higher order, how to polarise the viberation of the the cells and how to awake these powers, which lie dorment on the sub-consciusness plane as well as in the nerve- centres in the spine. The aim of a yogi is to establish absolute harmony between his vital actions and his mental functions, to transcend all laws, to rise above the influence of all invironmental conditions and to be the supreme ruler of the mind and of the entire system. This perfect selfmastery and consequent freedom do not come to one who has not learned the secret of regulating the vital energy, and who has not acquired the power to direct it wherever it is needed.

There are two main currents which flow in and out of the brain through the spinal column and nerves; they are called Affarent and Efferent currents– in the yogic words Ida and Pingala. They run through the Anterior and posterior channels of the spinal cord, and these furnish the two paths over which the currents of Prana travel. The nervous energy itself being scattered throughout the system, the only means of regulating it is by controlling the principal centres or stations in the spinal column. After studying the relation of these different centres, the yogis found that they were six of primary importance.

The chief aim of a yogi is to observe his own nature closely and to learn clearly what forces are operating in his system, what relation they bear to one another; for, by gaining a complete knowledge of his own nature, he will gain correct knowledge of the whole universe, since the laws that govern the human body are universal. All these laws are nothing, but the modes in which Prana operates in nature. Therefore a yogi seeks first to understand the individual Prana and the vital laws which govern his own system.

By Breathing Exercises we mean that process by which control over the motion of the lungs and the nervecentres, as also in the end, over the Prana or vital energy can be acquired. He who has gained control over his breath, can suspend it for hours, and through it generate a power in the system which will levitate the body, even counteracting the tremandous force of Gravitation.

यहाँसम्म प्राण तथा प्राणमय शरीरको आधुनिक विज्ञानअनुसार के स्वरूप छ भन्ने कुरामाथि विचार गरियो । अब आफ्नो प्रकृत विषय प्राणायाममाथि अगाडि

पुनः विचार गरिन्छ । जसरी आसनहरूको प्रयोग स्वास्थ्यसुधार तथा ध्यानको लागि गरिन्छ, त्यसै प्रकार प्राणायामको प्रयोग पनि स्वास्थ्यको लागि तथा ध्यान-समाधिको लागि –दुवै प्रकारले गरिन्छ । यिनीहरूमध्ये शुरूमा स्वास्थ्य-सुधारसम्बन्धी विषयमा विचार गरिन्छ; किनभने शुद्ध, निर्विकार, नीरोग तथा स्वस्थ शरीरको अभावमा योगसाधन गाह्रो हुन्छ । **हठयोग-प्रदीपिकामा** भनिएको छ–

भेदः श्लेष्माधिकः पूर्वः षट्कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत् तानि दोषाणां समभावतः ॥

अर्थात् जुन व्यक्तिमा बोसो तथा कफादि दोष बढी हुन्छन्, उसले प्राणायामको अभ्यासभन्दा अघि धौति-वस्ति आदि ६ कर्महरू गर्नुपर्दछ, अरू होइन। किनकि, जसमा बोसो तथा कफादि दोष ज्यादा हुँदैनन्, उनीहरूको षट्कर्मविना प्राणायामद्वारा नै नाडीशोधन हुन्छ ।

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते ॥

अर्थात् धौति, वस्ति, नेति, त्राटक, नौलि तथा कपालभाति –यिनीहरू योगमार्गका षट्कर्म भनिएका छन् । यी कर्महरू विशेष रूपले कुनै जानकार तथा अनुभवीबाट सिक्नुपर्दछ । यहाँ सामान्य जानकारीको लागि तिनीहरूको साधारण रूपले वर्णन गरिन्छ–

१. **धौति**– धौति तीन प्रकारका हुन्छन्– वारिधौति (जलधौति), ब्रह्मदातौन तथा वासधौति ।

वारिधौति अर्थात् **कुन्जरकर्म**– यसमा खाली पेटमा मनतातो नूनपानी पिएर छाती हल्लाएर बान्ता गरेजस्तै गरेर निकालिन्छ । यसलाई **गजकरणी** पनि भन्दछन्, किनकि जसरी हात्तीले सूँडले पानी तानेर फ्याँक्दछ, त्यसै गरी यसमा पानी पिएर निकालिन्छ । शुरू-शुरूमा पिएको पानी निकाल्न गाह्रो हुन्छ, यस्तो भएमा तालुभन्दा भित्रतिर रहेको सानो जिह्वालाई हातका दुई औंलाहरूले सोझै थिच्नाले पानी निस्कन थाल्दछ ।

ब्रह्मदातौन– कपासले बनेको (सूती) मसिनो सवा हात लामो डोरो अथवा रबडको नली-(Stomach tube)-लाई मनतातो नूनपानीमा भिजाई खाली पेटमा

पिइसकेपछि दाँतले नछोईकन घाँटीबाट दूधको घुट्को जस्तै गरेर निलिन्छ, अनि छाती हल्लाई त्यसलाई निकालेर सबै पानी बान्ता गरेजस्तै गरी निकालिन्छ ।

वासधौति (वस्त्रधौति) – धोती लगभग ६ अंगुल चौडा र लगभग १५ अथवा १८ हात लामो, नरम मलमलजस्तै कपडाको हुनुपर्दछ । खाली पेटमा पानी अथवा शुरू-शुरूमा दूधमा भिजाइएको धोतीको एउटा टुप्पा औंलाले घाँटीमा छिराएर दाँतको उपयोग नगरीकन बिस्तार-बिस्तार दूधको घुट्कोजस्तै गरेर निलिन्छ । आरम्भमा निल्न गाह्रो हुन्छ र वाक्क आउन लाग्दछ, यसैले एक घुट्को मनतातो पानीसँग निलिन्छ । पहिलो दिनमै सबै निल्न सकिंदैन । बिस्तार-बिस्तार यसको अभ्यास बढाइन्छ । सबै धोती निलेपछि त्यसको केही भाग मुखभन्दा बाहिरै राख्नुपर्दछ । त्यसपछि नौलिलाई हल्लाएर धोती तथा पिएको सम्पूर्ण पानी बान्ता गरेजस्तै गरेर निकालिन्छ । यी क्रियाहरूद्वारा कफ तथा पित्तरोग निको भएर शरीर शुद्ध एवं हलुका हुन्छ र मन सुगमतासाथ एकाग्र हुन थाल्दछ ।

यो क्रिया अत्यन्तै सावधानीपूर्वक गर्नुपर्दछ । धोती पट्टयाएर पानीमा भिजाउनुपर्दछ । जति भाग भित्र पठाउनु छ, त्यसलाई चार तह पार्दै जाऊ । यस कुराको ध्यान रहोस् कि भित्र पुगेर धोती नअल्झोस्, किनकि अल्झ्यो भने त्यो बाहिर निकाल्न गाह्रो हुन्छ । कहिल्यै असावधानीले यस्तो स्थिति आइपरेमा धोती तुरुन्त पुनः भित्रतिरै निल्न थाल । यसरी दुई-तीन इन्च खाएर पुनः बाहिर झिक्न थाल । यसले गर्दा भित्र अल्झेको धोती मिल्नेछ । यसो गर्दा पनि निस्केन भने मैनफलजस्तै कुनै वमन-कारक औषधिको धूलो पानीमा मिसाएर पिऊ । बान्ताको साथमा धोती बाहिर निस्कनेछ । धौति-क्रियाको अभ्यास आरम्भ गर्दा पूरा धोती नलेऊ, केवल ४-५ हात लामो टुक्रा मात्र लेऊ । पानी पिएर नगर, पट्टयाएर भिजाइएको धोतीको किनारामा अलिकति गुलियो लगाएर दाहिने हातको चोर र माझी औंलाहरूद्वारा त्यसलाई घाँटीमा पुऱ्याऊ । अनि बिस्तार-बिस्तारै दूधको घुट्कोजस्तै गरेर निल्ने प्रयास गर । मुख तलतिर फर्काइराख, जसले गर्दा बान्ता नआओस् । जब भित्रतिर लैजानमा रुकावट अनुभव हुन्छ, तब एक-दुई घुट्को मनतातो पानी पिउँदै जाऊ । अन्तमा एक गिलास केही नून मिसिएको मनतातो पानी पिएर धोती निकाल ।

घेरण्ड-संहितामा धौतिका चार प्रकार बताइएका छन् – अन्तर्धौति, दन्तधौति, हृद्धौति तथा मूलशोधन ।

अन्तर्धौतिका पनि चार प्रकार बताइएका छन्– वातसार-धौति, वारिसार धौति, वह्निसार धौति र बहिष्कृत ।

वातसार धौति– मुखलाई कागको चुच्चोजस्तै बनाएर अर्थात् दुवै ओठ चुच्चो पारी खुम्च्याएर बिस्तार-बिस्तार मुखले सास तान, यतिसम्म कि पेटमा पूरा हावा भरियोस् । अनि वायुलाई पेटभित्र चारैतिर घुमाएर बिस्तार-बिस्तार नाकको प्वालबाट बाहिर निकाल । यसलाई **काकीमुद्रा** पनि भन्दछन् । यसले पेटका विकार-हरू निको हुन्छन् तथा मन्दाग्निको नाश हुन्छ ।

वारिसार अन्तर्धौति– यसमा मुखद्वारा बिस्तार-बिस्तार पानी पिएर घाँटीसम्म भरिन्छ, अनि त्यो पेटमा चारैतिर घुमाएर गुदद्वारको बाटोबाट बाहिर निकालिन्छ । यसले पेटको शुद्धि हुन्छ ।

वह्निसार अन्तर्धौति– नाभिग्रन्थिलाई मेरुदण्डमा सयपटक छुवाऊ, अर्थात् पेटलाई यसप्रकार वारंवार फुलाउने र खुम्च्याउने गर कि नाभिग्रन्थिले पिठचूँ छुने गरोस् । यसद्वारा पेटसम्बन्धी सम्पूर्ण रोग नष्ट हुन्छन् । यो अनुभवद्वारा प्रमाणित क्रिया हो ।

बाँकी सबै प्रकारका धौतिक्रियाहरू यिनै उपर्युक्त क्रियाहरूभित्र पर्दछन् ।

मूलशोधन (गणेशक्रिया)– माझी औंलाले यत्नपूर्वक सावधानीसाथ पटक-पटक पानीद्वारा गुदामार्ग सफा गर । दिसा धुँदा पर्याप्त पानीको उपयोग गर । काँचो मूलाद्वारा पनि यो क्रिया गर्न सकिन्छ । यसबाट पेटको शुद्धि, अलकाई तथा वीर्यदोषमा लाभ हुन्छ ।

कासश्वासप्लीहाकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।
धौतिकर्मप्रभावेन प्रयान्त्येव न संशयः ॥

–हठयोग

अर्थात् धौतिकर्मद्वारा खोकी, प्लीहा, कुष्ठ तथा बीस प्रकारका कफरोगहरू नष्ट हुन्छन् , यसमा शङ्का छैन ।

२. वस्तिकर्म– वस्ति मूलाधारको नजीक छ । यो सफा गर्ने कर्मलाई वस्तिकर्म भन्दछन् । एउटा सफा ६ अंगुल लामो नली गुदामा छिराएर नौलि-कर्मको सहायताले गुदामार्गद्वारा वस्तिमा पानी पुऱ्याइन्छ र बाहिर निकालिन्छ ।

कतै-कतै पुरानो सख्खर, त्रिफला तथा चितुको बोक्राबाट बनेको गोली खाएर अपान-वायुलाई वशमा गर्नुलाई समेत वस्तिकर्म गर्नु भनिन्छ । **घैरण्ड-संहितामा** वस्तिको विषयमा बताइएको छः वस्ति दुई प्रकारका छन्– जलवस्ति तथा पवनवस्ति ।

पवनवस्ति– भुइँमा पश्चिमोत्तान भएर सुत, अनि अश्विनीमुद्राद्वारा बिस्तार-बिस्तार वस्तिको चालनक्रिया गर, अर्थात् गुदामार्गलाई खुम्च्याउने र फुलाउने गरेर अथवा नौलिको सहाराले अपानवायुलाई माथि तान तथा मयूरासनद्वारा बाहिर फ्याँक । यसैलाई पवनवस्ति भन्दछन् । यो क्रिया सिद्ध भएपछि जलवस्ति गर्न सजिलो हुनेछ ।

जलवस्ति– कुनै ठूलो भाँडोमा नाइटोसम्म पानी भरेर वा नदी, पोखरी आदिमा, जसको पानी शुद्ध होओस्, उत्कटासन लगाएर बस, गुदामार्गलाई खुम्च्याउने र फुलाउने क्रिया गर, अर्थात् त्यसै पानीभित्र उत्कटासनमा बसेको गुदालाई यस प्रकार खुम्च्याउने र फुलाउने कार्य गर, जसरी घोडा आदिले मलत्यागपछि गर्ने गर्दछन् । शुरू-शुरूमा गुदामार्गमा नली लगाएर नौलिद्वारा जल तान्ने अभ्यास सिद्ध भएपछि नलीको सहायताविना केवल अश्विनीमुद्राद्वारा समेत जल तान्न सकिन्छ । पेटमा तानिएको जललाई नौलिकर्म गरेपछि बाहिर फ्याँकिदिनुपर्दछ । यसद्वारा वायुगोला, प्रमेह तथा कब्जियत आदि रोगहरू निको हुन्छन् र अन्तःकरण तथा इन्द्रियहरू शुद्ध हुन्छन् । वस्तिकर्म गर्नेहरूले पहिले नेति र धौतिक्रिया गर्नै पर्दछ र वस्ति गरेपछि पाँच मिनेटसम्म मयूरासन गरी चाँडै नै भोजन ग्रहण गर्नुपर्दछ, अन्यथा पेटमा शेष रहेको दूषित जल आन्द्राका सूक्ष्म नसाहरूद्वारा रगतमा मिसिएर विकार उत्पन्न गर्ने डर हुन्छ । भगन्दर, मलाशय र गुदा सुन्निएको तथा नित्य ज्वर, तीक्ष्ण श्वासप्रकोप आदि रोगहरूमा तथा नित्यप्रति पनि यो क्रिया गर्नु हुँदैन । यसै प्रकारले धौतिक्रिया पनि नाक अथवा श्वासनली सुन्निएको, सुख्खा खोकी वा हिक्क-हिक्क, बान्ता, आमाशय सुन्निएको, तीव्र अतिसार अथवा रक्तवमन आदि कुनै रोग छ भने गर्नु हुँदैन, तथा अनावश्यक रूपले प्रतिदिन यो क्रिया गर्नाले पनि पाचनशक्ति कमजोर हुन्छ । पित्तप्रकोपद्वारा ग्रहणीकला दूषित भएको वेलामा यो क्रिया गर्नाले धोतीको भाग आमाशय तथा मूत्रथैलीको सन्धिस्थानमा अड्कन सक्दछ र यसै प्रकारले धोती च्यातिनाले पनि अड्कने डर हुन्छ । यस्तो अवस्थामा मनतातो पानी पिएर ब्रह्मदातौन-क्रिया गर्नाले धोती बाहिर निस्कनेछ । यसै कारण पित्तप्रकोपजन्य रोगहरूमा धौतिक्रिया गर्नु अनुचित मानिएको छ । वस्ति-

कर्मको नलीको प्वाल कान्छीऔंला छिर्ने हुनुपर्दछ र यो ६ अंगुल लामो बाँसको हुनुपर्दछ। त्यो नली गुदामा चार अंगुल भित्र पसाऊ र दुई अंगुल नली बाहिरै राख तथा उत्कटासन अर्थात् दुवै कुर्कुच्चाहरूमाथि आफ्नो फिला राखेर खुट्टाका औंलाहरूको भरमा बसेर आधाराकुञ्चन गर । वस्तिको सट्टा एनिमाद्वारा पनि त्यही फल प्राप्त हुन्छ।

गुल्मप्लीहोदरं चाऽपि जातपित्तकफोद्भवाः।
वस्तिकर्मप्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः॥

३. नेति-कर्म– नेतिकर्मको लागि १०-१५ वटा मसिना धागा-(सूती)-ले बनेको एउटा डोरीको आवश्यकता हुन्छ, जसको एउटा टुप्पा तीखो तथा मैन लगाएर केही कडा बनाइएको हुन्छ। नेतिलाई पानीमा भिजाएर त्यसको तीखो टुप्पालाई एउटा हातले नाकबाट घाँटीमा पुऱ्याएर अर्को हातले समातिन्छ। त्यसपछि एक-दुईपटक भित्र-बाहिर तानेर मुखबाट निकालिन्छ। यही क्रिया नाकको अर्को प्वालबाट पनि गरिन्छ। यस क्रियाद्वारा मस्तिष्क तथा घाँटीको सफाइ भई नाक, कान, आँखा र दाँतका रोगहरू निको हुन्छन् तथा आँखाको ज्योति बढ्दछ। नरम र पातलो मलमलको कपडाद्वारा पनि नेति बनाउन सकिन्छ ।

जलनेति– जलनेतिमा क्रमैसँग नाकका दुवै प्वालहरूबाट पानी पिउँदा मुखबाट अथवा नाकको एउटा प्वालबाट पानी पिएर अर्को प्वालबाट बाहिर निकालिन्छ।

कपालनेति– यसमा मुखमा पानी भरेर त्यसलाई नाकका प्वालहरूबाट निकालिन्छ। प्रातःकालमा नाकका प्वालहरूद्वारा पानी पिउनाले पनि त्यस्तै लाभ हुन्छ । जलनेति प्रत्येक दिन तथा सूत्रनेति कहिलेकाहीं मात्र गर्नुपर्दछ। यसद्वारा कपालशुद्धि र दिव्य दृष्टिको प्राप्ति हुन्छ तथा मस्तिष्क र टाउकोको सन्धिभन्दा माथिका रोगहरू निको हुन्छन्। तर पाण्डुरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, पित्तज्वरो, नाकमा डाहा हुने आदि पित्त-प्रकोपजन्य रोगहरूमा सूत्रनेति गर्नु हुँदैन, जलनेति गर्न सकिन्छ तथा तीक्ष्ण नेत्ररोग, तीक्ष्ण अम्लपित्त तथा नयाँ ज्वरमा जलनेति पनि गर्नु हुँदैन।

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी।
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च॥

४. नौलिकर्म– यो क्रिया आरम्भमै एकै पटकमा गर्नु कठिन हुन्छ। त्यसैले यस क्रियालाई तीन भागहरूमा बाँडेर यसको अभ्यास गर्नु सुगम हुन्छ ।

(क) सोझो भई उभिएर पेटको वायु पूर्ण रूपले बाहिर निकाल। अनि दुवै हातहरूले दुवै घुँडाहरूलाई थिची पूर्ण उड्डीयान गरेर अर्थात् पेटलाई बिलकुल पिठ्यूँसँग मिलाएर दुवै नलहरूलाई उकासिन्छ। शुरूमा पूर्ण उड्डीयानको अभ्यास दृढ गर्नुपर्दछ, त्यसपछि नलहरू स्वयं बाहिर उक्सन थाल्दछन्।

(ख) यसपछि एउटा-एउटा नललाई पालो-पालो गरी तानेर घुमाइन्छ। शुरूमा नल निकाल्ने अभ्यास गरिन्छ, त्यसपछि मात्र घुमाउने अभ्यास गरिन्छ

(ग) दुवै नलहरूलाई बाहिर निकालेर पहिले एकातिर र त्यसपछि अर्कातिर घुमाइन्छ। यो क्रिया शौचबाट निवृत्त भएर खाली पेटमा गरिन्छ। यो क्रिया आरम्भ गर्नुभन्दा पहिले मयूरासन तथा पश्चिमोत्तानासनको अभ्यास दृढ गर्नाले सुगमता हुनेछ। यो क्रिया हठयोगका सबै क्रियाहरूभन्दा उत्तम मानिएको छ। यसद्वारा वायुगोला, फियो, मन्दाग्नि, वात, पेटको कडापन, कब्जियत आदि पेटका सबै रोगहरू निको हुन्छन्। त्रिदोष अर्थात् वात, पित्त र कफको शमन हुन्छ।

मन्दाग्निसन्दीपनपाचनादिसन्धापिकानन्दकरी सदैव।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलिः॥

५. त्राटक– कुनै सजिलो आसनमा बसेर धातु अथवा स्फटिकबाट बनेको कुनै सानो चीज वा नर्मदेश्वर (शिवलिङ्ग) वा शालिग्राम अथवा सफा कागजमा कालो विन्दु बनाएर आँखा नचिम्ली हेरिरहनु नै **त्राटक** हो। स्फटिकको यन्त्रमाथि त्राटक गर्नाले कुनै प्रकारको हानि हुँदैन। यसद्वारा आँखाको ज्योति बढ्दछ, स्वास्थ्य सुध्रन्छ, मन स्थिर हुन्छ तथा चित्त शान्त एवं प्रसन्न हुन्छ। यदि कुनै इष्टमन्त्रको साथ त्राटक गरिएमा त्यसमा शीघ्र सफलता प्राप्त हुन्छ। रातको समयमा मैनबत्ती अथवा तिलको तेल वा अँडीरको तेल-(Castor Oil)-को बत्तीको प्रकाश स्फटिकमाथि पार्दै त्राटक गर्नु बढी लाभदायक हुन्छ। यन्त्रमाथि श्वास-प्रश्वासको गतिको भावना गर्दै रहनाले शुरूमा वहिःकल्पिता, तत्पश्चात् निरन्तर अभ्यासद्वारा वहिरकल्पिता वृत्तिको सिद्धि प्राप्त हुन्छ, जसको वर्णन यसअघि प्राणमय शरीरको उद्गमनको प्रसङ्गमा गइसकेको छ। त्राटकको अभ्याससले आँखा तथा मस्तिष्कमा उष्णता बढ्दछ, अतः यस क्रियाको अभ्यास गर्नेहरूले नेति, जलनेति गर्नुपर्दछ र आँखाहरू प्रतिदिन त्रिफला अथवा गुलाबजलले धुनुपर्दछ, साथै आँखाहरूको व्यायाम अर्थात् शान्तिपूर्वक दृष्टिलाई दायाँ-बायाँ, तलमाथि बिस्तार-बिस्तार घुमाउने क्रिया गर्दै रहनुपर्दछ।

हठयोगका ग्रन्थहरूमा त्राटकका तीन प्रकारहरूको वर्णन गरिएको छ–

(क) **वाह्य त्राटक**– चन्द्रमा, कुनै प्रकाशित नक्षत्र, प्रातःकालमा उदाउन लागेको सूर्य अथवा अन्य कुनै टाढा रहेको लक्ष्यमाथि दृष्टिलाई स्थिर राख्ने क्रियालाई वाह्य-त्राटक भन्दछन् ।

(ख) **मध्यत्राटक**– कुनै धातु अथवा पत्थरले बनेको मूर्ति, शिवलिङ्ग (नर्मदेश्वर), शालिग्राम अथवा सफा कागजमा कालो मसीले लेखिएको ॐ वा विन्दुमाथि अथवा नाकको टुप्पा वा आँखीभौंको बीचमा वा अन्य कुनै निकटवर्ती लक्ष्यमाथि खुला आँखाहरूले एक टकसँग हेरिरहनु मध्यत्राटक हो ।

(ग) **आन्तर त्राटक**– आँखा बन्द गरेर भ्रूमध्य, हृदय, नाभि आदि आन्तरिक स्थानहरूमा चक्षुर्वृत्तिको भावना गरेर हेरिरहनु आन्तर त्राटक हो ।

त्राटक गर्दा शुरू-शुरूमा कपाल दुख्ने तथा आँखाहरूमा चञ्चलता समेत आउने गर्दछ, तर पछि दृष्टिमा स्थिरता आउँदछ । प्रायः चन्द्र वा अन्य कुनै उज्ज्वल नक्षत्र अथवा टाढाको कुनै वस्तुमाथि त्राटक गरिन्छ । यदि सूर्यसाथि त्राटक गर्ने हो भने आरम्भमा पानीमा सूर्यको प्रतिविम्ब पारेर त्यसमा त्राटक गर्नुपर्दछ र पछि उदाउन लागेको सूर्यमाथि गर्नुपर्दछ । कालो मसीले बनाएको तोरीको गेडाजत्रो विन्दु अथवा कुनै भगवान्को मूर्ति अथवा तिलको तेलको अचल बत्ती अथवा नर्मदेश्वर शिवलिङ्गमाथि त्राटक गर्नु ज्यादा लाभदायक हुन्छ । भ्रूमध्य-त्राटक शुरूमा नै धेरै गर्नु हुँदैन, यसले निकटदृष्टि (Short Sight) हुने डर हुन्छ । जुन साधकको पित्तप्रधान प्रकृति हुन्छ, जसको मस्तिष्क, आँखा नाक वा हृदयमा डाहा हुने गर्दछ, आँखामा फुलो, जालो वा अन्य कुनै रोग हुन्छ, उसले केवल आन्तर त्राटक गर्नुपर्दछ, वहिस्त्राटक गर्नाले आँखाहरूलाई हानि हुनेछ । जसको दृष्टि टाढाको लागि कमजोर छ, जसको वातप्रधान प्रकृति छ अथवा जसको शुक्र निर्बल छ, उसले नजीकका वस्तुहरूमाथि त्राटक गर्नु हुँदैन, तर चन्द्रमा आदि उज्ज्वल लक्ष्यमाथि गर्न सक्दछन् । जसको दृष्टि दोषरहित हुन्छ, त्रिधातु सम हुन्छन्, कफप्रधान प्रकृति हुन्छ, आँखाको ज्योति पूर्ण हुन्छ, तिनीहरूले मध्यत्राटक गर्नुपर्दछ । जसलाई दुई-चार वर्षअघि गर्मीको रोग वा सुजाक भएको होओस् अथवा जो अम्लपित्त, जीर्णज्वर, विषमज्वर, मज्जातन्तु-विकृति, पित्ताशय-विकृति आदि कुनै रोगद्वारा पीडित छन् अथवा जो तमाखु, गाँजा, चुरोट-बीडी खान्छन्, जसलाई बढी मानसिक चिन्ता, क्रोध, शोक हुन्छ, जो ज्यादा अध्ययन, सूर्यताप

वा अग्नितापको सेवन गर्दछन् तथा मांस-मदिरा आदिको सेवन गर्छन् तिनीहरू यस क्रियामा अग्रसर नहोऊन् । यम-नियमपूर्वक आसनहरूको अभ्यासद्वारा नाडीसमूह दृढ एवं कोमल भएपछि मात्र नेत्रव्यायाम-(आँखाहरूलाई दाँया-बाँया, तल-माथि गर्नु)-को अभ्यास गर्नुपर्दछ, अनि त्यसपछि त्राटक गर्नाले अवश्य सिद्धि प्राप्त हुन्छ, अन्यथा कडा नाडीहरूलाई हानि पुग्न बेर लाग्दैन। साथै, आँखा तथा मस्तिष्कमा गर्मी बढ्ने हुनाले प्रतिदिन जलनेति-क्रियाको सेवन गर्नुपर्दछ । सधैं प्रातःकालमा गुलाबजलले आँखा धुनुपर्दछ । भोजनमा पित्तवर्धक तथा कब्जियतको वृद्धि गर्ने पदार्थहरू लिनु हुँदैन । आँखामा आँसु आएपछि फेरि त्यसदिन दोस्रो पटक त्राटक गर्नु हुँदैन । दिनमा केवल एकपटक मात्र प्रातःकाल अथवा ब्राह्म मूहूर्तमा नै त्राटक गर्नुपर्दछ । यसबाट एकाध वर्षमा सिद्धिप्राप्तिको लक्षण प्रतीत हुन थाल्दछ ।

६. **कपाल-भाति**– **घेरण्ड-संहितामा** कपालभातिका तीन भेदको वर्णन गरिएको छ– वातकर्म, व्युत्कर्म तथा शीतकर्म ।

(क) **वातकर्म कपालभाति**– कुनै सजिलो आसनमा बसेर दाहिने हातको बूढी औंलाले नाकको दाहिने प्वाललाई अलिकति थिचेर देब्रे प्वालद्वारा बलपूर्वक श्वासलाई भित्रतिर तान र नरोकीकन तुरन्त साहिंली र कान्छी औंलाहरूले देब्रे प्वाललाई बन्द गरेर दाहिने प्वालबाट सबै वायु बाहिर निकालिदेऊ, यसै गरेर दाहिने प्वालहरूद्वारा श्वास तानेर देब्रे प्वालबाट बाहिर निकाल । यसरी अत्यन्त वेगले अर्थात् शीघ्रतासाथ क्रमशः गरिने रेचक र पूरक प्राणायामलाई **कपालभाति** भन्दछन् । आरम्भमा यो क्रिया दशपटक गर, अनि यो सङ्ख्या बिस्तार-बिस्तार बढाउँदै लैजाऊ। यसद्वारा नाडीशोधन सिद्ध हुन्छ, मस्तिष्क र आमाशय शुद्ध भएर पाचनशक्ति प्रदीप्त हुन्छ तथा कफजनित रोगहरू निको हुन्छन् । यसबाट नाक, श्वासनाडी तथा फोक्सो शुद्ध हुन्छन् र यो श्वासरोगहरूको लागि समेत लाभदायक छ । मनको स्थिरता तथा कुण्डलिनी जाग्रत् गर्नको लागि अभ्यास आरम्भ गर्ने वेलामा यो क्रिया गर्नु लाभदायक हुन्छ । यो क्रिया निम्नलिखित दुई तरीकाबाट पनि गर्न सकिन्छ–

(अ) नाकका दुवै प्वालहरूबाट एकैपटक उपर्युक्त रीतिले वायु भित्र तान्नु र छाड्नु ।

(आ) दाहिने प्वाल बन्द गरेर देब्रे प्वालबाट उपर्युक्त रीतिले श्वास तानेर रेचक-पूरक गर्नु । यसरी नै देब्रे प्वाल बन्द गरेर दाहिने प्वालबाट त्यति नै सङ्ख्यामा रेचक-पूरक गर्नु ।

(ख) **व्युत्कर्म कपालभाति**– नाकका प्वालहरूद्वारा पानी पिएर मुखबाट निकाल्नु । यसलाई पनि अनुलोम-विलोम तरीकाबाट गरिन्छ ।

(ग) **शीतकर्म कपालभाति**– मुखमा पानी भरेर नाकका प्वालहरूबाट बाहिर निकाल्नु । यो जलनेतिको नै एक भेद हो ।

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥

–हठयोग

अर्थात् लोहारको खलाँतीले जस्तै शीघ्रतासाथ रेचक-पूरक शान्तिपूर्वक गरिन्छ । यसबाट कफदोषहरूको नाश हुन्छ । सुषुम्णा वा फोक्सोमा पटक-पटक कफ आउँदा अथवा रुघा आदिमा यो लाभदायक हुन्छ । यसद्वारा फोक्सो तथा कफनाडीहरूमा सञ्चित कफ नष्ट हुन्छ, फोक्सो बलियो हुन्छ र पाचनशक्ति बढ्दछ । तर हृदयको दुर्बलता, वाकवाक, हिक्का, स्वर बिग्रेको, मनको भ्रान्त दशा, तीव्र ज्वर, अनिद्रा, अम्लपित्त आदि रोगहरूको अवस्थामा, सफरको वेलामा तथा वर्षा भइरहेको वेलामा यो क्रिया नगर । अति वेगले यो क्रिया गर्नाले कुनै नाडीमा हानि पुग्ने सम्भावना हुन्छ तथा आफ्नो शक्तिभन्दा बढी परिमाणमा गर्नाले फोक्सो कमजोर हुन्छ र फोक्सोमा वायु बाँकी रहेर पटक-पटक डकारको रूपमा निस्किरहने हुन्छ । अजीर्णरोग, घाममा हिंड्नाले भएको पित्त-प्रकोपजन्य रोग, पुरानो कफरोग, कृमिरोग, रक्तविकार, आमवात, विषविकार तथा छालाका रोगहरू निको पार्नको लागि क्रिया लाभदायक छ; तर तीव्र कफप्रकोप, वमनरोग, हृदयको निर्बलता आदिमा यो क्रिया गर्नु हुँदैन तथा आवश्यक नभई प्रत्येक दिन गर्नु पनि हुँदैन । शरद्ऋतुमा स्वाभाविक रूपले पित्तवृद्धि हुने गर्दछ, यस्तो समयमा यो क्रिया आवश्यकतानुसार गर्न सकिन्छ । प्राणायामभन्दा पहिले शरीर-शोधन तथा नाडीशोधन राम्ररी गरेपछि प्राणसिद्धि शीघ्र एवं सरल ढङ्गले हुन्छ । यसै कारण शरीर-शोधनलाई संक्षेपमा पुनः एकपटक बुझ्नु राम्रो हुनेछ ।

पाकस्थली तथा सुँघ्ने इन्द्रिय- (नासामूल)-लाई शुद्ध राख्नाले कफ, क्षुद्र यन्त्र तथा आँखालाई शुद्ध राख्नाले पित्त तथा बृहद्यन्त्र तथा कपाललाई शुद्ध राख्नाले वातका रोगहरू निको हुन्छन् ।

पाकस्थली-शोधन– यसका तीन भागहरू छन् । प्रक्षालन अथवा वारि-धौति, वास-धौति तथा अनुपान ।

वारिधौति (कुञ्जरकर्म)– प्रातःकालमा सबैभन्दा पहिले नून मिसाइएको मनतातो पानी बिस्तार-बिस्तार करीब चार माना पिउनुपर्दछ । यसपछि १५-२० मिनटसम्म छातीचालन गर्नुपर्दछ । त्रिकोण आसनद्वारा अर्थात् हातहरूलाई घुंडामाथि राखेर गला अगाडि बढाएर पहिले छाती र त्यसपछि पेटलाई फुकाउनुपर्दछ । जसरी बोतल सफा गर्न पानी हालेर चलाइन्छ, ठीक त्यसै प्रकारले यो कर्म पनि गरिन्छ । यसले पाकस्थली पखालिन्छ तथा हल्लाइले गर्दा पिएको पानी बिस्तार-बिस्तार वमनद्वारा निस्किरहन्छ । वमन हुन विलम्ब भएमा छाती नै हल्लाउनुपर्दछ, घाँटीमा औंला हालेर वमन गर्नु हुँदैन । जब वमनद्वारा सबै पानी बाहिर निस्कन्छ, अनि वस्त्रधौति गरिन्छ । धौतिकर्मपछि पिंधिएको कालो मरीच र घिउ चाट्नुपर्दछ र दुई घण्टापछि भोजन गर्नुपर्दछ ।

क्षुद्रयन्त्र-शोधन– यसका पनि तीन अङ्ग छन् ।

(१) **वायुधौति**– मण्डूकासन अथवा अश्वासन अर्थात् दुवै हातका कुहिना तथा दुवै खुट्टाका घुँडाहरू टेकेर बस । घाँटीका दुवैपट्टि हत्केला राखेर तन्काइन्छ । अनि मुखद्वारा बिस्तार-बिस्तार वायुपान गरिन्छ । जसरी चिया अथवा थुकको घुट्को निल्दा गरिन्छ, यसमा पनि त्यस्तै विधिको प्रयोग गरिन्छ, अर्थात् वायुलाई घुट्को-घुट्को गरेर निलिन्छ र यसरी वायु पाकस्थलीमा जाँदा एक प्रकारको शब्द निस्कन्छ । वायुपान गर्दा-गर्दा पाकस्थली पूर्ण रूपले वायुले भरिन्छ । यसपछि वायुलाई मुखबाट बाहिर ननिकाल्नको लागि सिद्धासनमा बसेर जालन्धर-बन्ध गरिन्छ । यसबाट पाकस्थलीमा रहेको वायु क्षुद्र तथा वृहद्यन्त्र हुँदै घुमेर गुदाद्वारा बाहिर निस्किरहन्छ र यी अङ्गहरूको मलको शोधन वायुद्वारा भइरहन्छ । जबसम्म सम्पूर्ण वायुको रेचन हुँदैन, तबसम्म त्यसै सिद्धासनमा नै बसिरहनुपर्दछ अथवा देब्रे कोल्टे परी पल्टिरहनुपर्दछ । यसपछि शङ्ख-प्रक्षालन गर्नुपर्दछ ।

(२) **शङ्ख-प्रक्षालन** यसको लागि तोलाभर नून मिसाइएको दुई माना जति मनतातो पानी पिउनुपर्दछ, मलको रेचन हुन्छ । मलशोधन भएपछि फेरि दुई माना मनतातो पानी पिउनुपर्दछ । यसले पनि केही मलको रेचन हुन्छ । यसै प्रकार प्रत्येक रेचनपछि मनतातो पानी पिउने गर्नाले जुनवेला पेटको सम्पूर्ण मलको रेचन हुन्छ, त्यसवेला पिएको सम्पूर्ण जल गुदामार्गद्वारा बाहिर निस्कन्छ । यसबाट क्षुद्र

यन्त्रको सफाइ हुन्छ। नौलि तथा उड्डीयानको सहायताले पिएको जल बाहिर निकाल्न सजिलो हुन्छ। यसपछि घिउ हालेर मुगीको खिचडी खानुपर्दछ।

बृहद्यन्त्रको शोधन– यसको लागि पहिले नौलि गरिन्छ। त्यसपछि वस्तिकर्म गर्नुपदछ। यसको लागि पहिले औंलाले गुदाचक्र सफा गर्नुपर्दछ। यसलाई **गणेशक्रिया** पनि भन्दछन्। यसपछि वस्तिको नलीबाट नौलिद्वारा पेटमा जल तानिन्छ, अनि नलीलाई निकालेर ५-७ मिनटसम्म नौलि घुमाइन्छ। यसले मल पातलो भएर चाँडै बाहिर निस्कन्छ। जलवस्तिभन्दा पहिले वायुवस्ति गर्नाले जल निकै चाँडै निस्कन्छ। शुरूमा नलीद्वारा, त्यसपछि औंलाद्वारा र अभ्यास भएपछि त्यसै नै वस्तिकर्म गर्न सकिन्छ। यसपछि खिचडी खाऊ।

नासिका-शोधन– यसको लागि पहिले नाकद्वारा जल पिउनुपर्दछ, अनि सूत्रनेति गर्नुपर्दछ तथा अन्तमा एक तोला अलि-अलि तातो घिउ नाकद्वारा पिउनुपर्दछ।

नेत्रशोधन– यसको लागि पहिले नेतिकर्म नै गर्नुपर्दछ, अनि यसको दोस्रो अङ्ग त्राटक हो। आफ्नो अगाडि एक-दुई फिट पर ऐना राखेर त्यसमा आफ्नो आँखाको नानीमाथि त्राटक गर्नुपर्दछ। यसको अभ्यास २ घण्टा २४ मिनटसम्म बढाउन सकिन्छ।

कपाल-शोधन– यसमा पहिले जलनेतिमा जस्तै नाकबाट जल पिएर मुखबाट निकालिन्छ तथा मुखमा जल हालेर नाकबाट निकालिन्छ। यसपछि अनुलोम-विलोमक्रमले कपालभाति गरेर यस जलको शोषण गर्नुपर्दछ। खेचरीमुद्रा सिद्ध भएपछि कपालभातिको आवश्यकता रहँदैन।

मूत्राशय-शोधन– यसमा पहिले वज्रोलीकर्मद्वारा मूत्राशयको प्रक्षालन जलले गरिन्छ। वज्रासनमा बसेर मूत्रमार्गद्वारा नौलिको सहायताले जल पठाउनुपर्दछ, अनि नली झिकेर जलत्याग गर्नुपर्दछ। यसरी ४–५ पटक जलद्वारा सफाइ गरिसकेपछि फेरि नलीद्वारा वायु तानेर नली झिकेर वायुत्याग गर्नुपर्दछ। यसबाट मूत्रनालयमा सञ्चित जलको शोषण हुन्छ। यसपछि घिउ। वा तेल मूत्रनालबाट तान्नाले त्यसको अनुलेपन हुन्छ ।

फाल्गुन, चैत्र, वैशाख र ज्येष्ठमा कफनाशको लागि पाकस्थली र नासामूलको शोधन, आषाढदेखि आश्विनसम्म वायुनाशको लागि बृहद्यन्त्र र कपालको शोधन, तथा कार्तिकदेखि माघसम्म पित्तनाशको लागि क्षुद्रयन्त्र र नेत्रको शोधन गर्नुपर्छ। स्वप्नदोषमा वज्रोली, मृगीरोगमा कपालभाति, कब्जियतमा वस्ति, रक्तविकारमा

वस्त्रधौती, दम र खोकीमा धौतिकर्म लाभदायक छन् । प्रमेह एवं स्वप्नदोषमा फिट-किरी-पानीद्वारा वज्रोली तथा दृष्टिदोषको लागि अँध्यारोमा त्राटक गर्नुपर्दछ ।

(३) **अपानायाम**– अपानवायु भ्रष्ट हुनाले पेटमा वायुको गोलाजस्तो बनेर आवाज आइरहन्छ र कहिले पेट बन्दजस्तो हुन्छ । कब्जियत भई, झाडा लागी वा मल पेटभित्रै विकृत भई पेटमा गनाउने वायु उत्पन्न भएर सबैभन्दा पहिले वीर्यदोष उत्पन्न हुन्छ र पछि कम्मर दुख्ने, आँखा पोल्ने र चिलाउने, कान, कपाल र दाँत दुख्ने आदि अनेकौं रोगहरू हुन्छन् तिनको आधार अपानवायु बिग्रनु नै हो । अपानशुद्धिको लागि–

(क) खुट्टाहरू केही फटाएर उत्कटासनमा बसी अश्विनीमुद्रा गर, अर्थात् जसरी घोडाले मलत्यागपश्चात् आफ्नो गुदद्वारलाई खुम्च्याउने-फुकाउने गर्दछ, त्यस्तै गर । यो क्रिया अभ्यासद्वारा सिद्ध हुनेछ । यसबाट अपानको शुद्धि, वीर्यको पवित्रता एवम् ऊर्ध्वगामी हुनु, अलकाईको नाश, वीर्यवाहिनी नाडीहरूको बलवृद्धि तथा आधारचक्रको विकास हुन्छ । सँगसँगै गणेशक्रिया पनि गरियो भने वीर्यदोषमा अति लाभदायक हुन्छ ।

(ख) पृथ्वीमा समसूत्रमा अर्थात् सोझो भई पल्टेर ४० पटक पेट र ४० पटक हृदय अर्थात् छाती बलपूर्वक फुलाऊ र छाड (कुम्भकमा) यसले सूर्यचक्रको जागरण, कुण्डली-चालन, वीर्य र अपानको शुद्धि, मन्दाग्निको नाश, मुटु, फोक्सो तथा पेटको शुद्धि हुन्छ ।

(ग) **नौलिक्रिया**– यो क्रिया र उड्डीयान-बन्धद्वारा पेटका सबै रोगहरू शान्त हुन्छन् । वातसम्बन्धी सबै रोगहरूको नाश, पेटको कोमलता तथा कलेजो र फियोको शुद्धि हुन्छ ।

(घ) नौलिक्रियापछि समसूत्रमा उभिई शरीर र पेटलाई खुकुलो पारेर आफ्नो दाहिने हातले दाहिने कोखोलाई बलपूर्वक थिची देब्रे कोखोलाई १०–१२ पटक फुलाऊ र खुम्च्याऊ । यसले गर्दा दाहिनेतिर निर्विकार प्लीहाको शुद्धि र पाचनशक्तिको वृद्धि हुनेछ । अनि, यसपछि देब्रे कोखो थिचेर दाहिने कोखो १०-१२ पटक फुलाऊ र खुम्च्याऊ । यसले गर्दा कलेजोको शुद्धि हुनेछ ।

अब उपस्थकन्द-(नाइटोभन्दा अलि तल)-को नजीकको भागमा दुवै हातले बलपूर्वक थिचेर पेटको माथिल्लो (मुटु र करङ्गतिरको) भागलाई बलपूर्वक फुलाऊ र खुम्च्याऊ। यसले मुटुको नजीक तथा पेटको माथिल्लो भाग शुद्ध हुन्छ ।

अब पेटको माथिल्लो भागमा बलपूर्वक दुवै हातले थिचेर पेटको तल्लो भाग बलपूर्वक फुलाउने-खुम्च्याउने गर। यसले सूर्यचक्रका तन्तु, कन्द तथा वीर्यवाही नली शुद्ध एवं बलवान् हुन्छन्। वीर्य माथितिर आकर्षित हुन थाल्दछ, पेटको आउँरोग ठीक हुन्छ ।

अब दुवै हातले दुवै कोखाहरू बलपूर्वक थिचेर पेटको मध्यभाग अर्थात् नाभिस्तम्भ बलपूर्वक फुलाऊ र खुम्च्याऊ, साथै बाहिरतिर ठाडो पार्ने चेष्टा गर र भित्र मेरुदण्डतिर पनि तान। यसले सूर्यचक्र निक्कै राम्ररी जाग्रत् हुन्छ, मनुष्यको ब्राह्मी शक्तिको विकास हुन्छ।

अब आफ्नो पेटको मध्यभाग दुवै हातले बलपूर्वक थिचेर दुवै कोखाहरू बलपूर्वक फुलाउने-खुम्च्याउने गर। यसबाट कोखाहरूको शोधन तथा सूर्यचक्रको भेदन हुन्छ। दायाँ-बायाँ पालैपालोसित फुलायो भने झन् राम्रो हुनेछ।

(ङ) सर्वाङ्गासनद्वारा खुट्टाहरूलाई माथितिर सोझो पारी जीउ र खुट्टाहरू केही खुकुलो पारेर पेटलाई पटक-पटक फुलाउने-खुम्च्याउने गर। यसरी नै दायाँ-बायाँ गर ।

(च) सर्वाङ्गासनद्वारा दुवै घुँडाहरूलाई कानहरूसम्म पुर्याई शरीर र पेट अत्यन्त खुकुलो पारेर पेट अघिजस्तै फुलाउने-खुम्च्याउने गर। यसबाट अपानवायु धेरै निस्कनेछ। यही अपानशुद्धिको लक्षण हो। यही **कर्णपीडासन** हो।

(छ) शीर्षासन गरेर खुट्टाहरू बलपूर्वक तन्काई पेट भित्र-बाहिर फुलाऊ। यसपछि खुट्टाहरूसहित सम्पूर्ण अङ्गहरूलाई खुकुलो पारेर एकाग्र जस्तै होऊ। यसले अशुद्ध अपानवायु पेटबाट निकै निस्कनेछ। यी क्रियाहरूद्वारा अपानायाम सिद्ध भएपछि अपानवायु शरीरबाट बाहिर ननिस्के पनि शरीर अत्यन्त हल्का रहनेछ र पेटमा कुनै विकार रहनेछैन। मलत्याग-क्रिया ठीक हुनेछ। तर यी क्रियाहरू

क्रियात्मक (Practical) भएको हुनाले यससबन्धी जानकारी भएका व्यक्तिबाट सिकेर गर्नु नै सरल हुनेछ । यसको फल बिस्तार-बिस्तार अनुभव हुनेछ, तर स्थायी हुनेछ । अस्तु ।

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥

उपर्युक्त षट्कर्महरू (धौति, नेति आदि) गर्नाले शरीरको स्थूलता तथा कफादि मलहरू निवृत्त भएर प्राणसिद्धि सरलतापूर्वक हुनेछ, अन्यथा ज्यादा परिश्रम गर्नुपर्दछ । कुनै-कुनै आचार्य यसो पनि भन्दछन् – यी क्रियाहरू नगरीकन केवल प्राणायामद्वारा पनि स्थूलता तथा कफादि दोषहरूको सम्पूर्ण रूपले निवृत्ति हुन सक्दछ । अस्तु ।

प्राणायाम गर्दा बन्धमुद्राहरूको अनिवार्य आवश्यकता पर्दछ । यसैले यिनीहरूको स्वरूप पनि बुझ्नुपर्दछ ।

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
उड्यानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ॥
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥

अर्थात् महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, उड्यान, मूलबन्ध, जालन्धर-बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली तथा शक्तिचालन –यी दश मुद्राहरूले बुढ्याइँ तथा मृत्युलाई नष्ट गर्दछन् ।

उपर्युक्त दशमध्ये प्रधान मुद्राहरू सात तथा बन्धहरू तीन छन् । पहिले बन्धको वर्णन गरिन्छ–

(क) मूलबन्ध– मूल अर्थात् गुदद्वार एवं लिङ्गस्थानका प्वालहरू बन्द गर्नुको नाम मूलबन्ध हो । देब्रे कुर्कुच्चालाई गुदा तथा लिङ्गको मध्यभागमा दृढतापूर्वक जोडेर गुदद्वारलाई खुम्चाएर योनिस्थान अर्थात् गुदद्वार र लिङ्ग एवं कन्दको बीचको भागलाई दृढतापूर्वक खुम्च्चाएर तलतिर गएको अपानवायुलाई बलले बिस्तार-बिस्तार माथितिर तान्नुलाई मूलबन्ध भन्दछन् । सिद्धासनको साथमा यो बन्ध गर्नु ठीक हुन्छ । अन्य आसनहरूमा कुर्कुच्चालाई सीवनी अर्थात् लिङ्गदेखि गुदासम्म

देखिने जोर्नीको रेखामा नराखेर पनि मूलबन्ध गर्न सकिन्छ । यस बन्धद्वारा अपानवायु माथितिर गएर प्राणवायुसँग मिल्दछ । कुण्डलिनी-शक्ति सोझो भएर माथितिर बढ्दछ । कब्जियत ठीक पार्न, जठराग्नि प्रतीप्त पार्न तथा वीर्यलाई ऊर्ध्वगामी बनाउनको लागि यो बन्ध अति उत्तम छ । साधकहरूले केवल भजनको समयमा मात्र होइन, अपितु सम्पूर्ण समयमा मूलबन्ध लगाइराख्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।

(ख) **उड्डीयान-बन्ध**– दुवै घुँडाहरू खुम्चाएर पैतालाहरू एक-अर्कामा टाँसेर नाइटोभन्दा तल र माथिका आठ अंगुल भागलाई भित्र तानेर मेरुदण्डमा यसरी टाँस कि पेटको ठाउँमा खाल्टोजस्तो देखियोस् । पेटलाई भित्रतिर जति धेरै तान्न सकियो त्यति नै राम्रो हुनेछ । यसमा प्राण चराजस्तै सुषुम्णातर्फ अर्थात् नाभिको माझमा रहेको प्रधान नाडीतर्फ उड्न थाल्दछ । यसैले यस बन्धको नाम उड्डीयान-बन्ध राखिएको हो । यो बन्ध पैतालाहरू एक-अर्कासँग नटाँसीकन पनि गर्न सकिन्छ । यस बन्धद्वारा प्राण एवं वीर्य माथितिर दौडन्छ, मन्दाग्निको नाश र भोकको वृद्धि हुन्छ, जठराग्नि प्रदीप्त हुन्छ तथा फोक्सोहरूको विकास हुन्छ ।

(ग) **जालन्धर-बन्ध**– घाँटी खुम्च्याएर चिउँडोलाई दृढतापूर्वक घाँटी र छातीको बीचको खाल्टो-(कण्ठकूप)-मा यस प्रकारले राख कि मुटु र चिउँडोको बीचमा केवल चार अङ्गुलको फरक रहोस्, छाती अगाडितिर तन्किरहोस् । यो बन्ध कण्ठस्थानका नाडीजाल-समूहलाई बाँधेर राख्दछ, यसैले यसको नाम जालन्धर-बन्ध राखिएको हो । यस बन्धको क्रियाद्वारा घाँटी सुरिलो, मधुरो तथा आकर्षक हुन्छ । घाँटीको खुम्च्याइले इडा, पिङ्गला नाडीहरू बन्द भएर प्राण सुषुम्णा अर्थात् नाभिको माझमा रहेको प्रधान नाडीमा प्रवेश गर्दछ । प्रायः सबै आसन, मुद्रा तथा प्राणायाम मूलबन्ध एवम् उड्डीयान बन्धको साथमा गरिन्छन् । राजयोगमा ध्यानावस्थामा जालन्धर-बन्धको आवश्यकता ज्यादै कम हुन्छ ।

(घ) **महाबन्ध**– यसका दुई विधिहरू छन् । पहिलो विधि– देब्रे कुर्कुच्चालाई गुदद्वार र लिङ्गको मध्यभागमा अडाएर देब्रे तिघ्रामाथि दाहिने खुट्टा राखेर समसूत्रमा बस । नाकको देब्रे प्वालबाट पूरक गरेर जालन्धर-बन्ध लगाऊ । अनि मूलाधारबाट वायुलाई माथितिर तानेर मूलबन्ध लगाऊ । मनलाई मध्यनाडीमा केन्द्रित पारेर यथाशक्ति कुम्भक गर । त्यसपछि नाकको दाहिने प्वालबाट बिस्तार-बिस्तार रेचन गर । यसप्रकार नाकका दुवै प्वालहरूबाट अनुलोम-विलोम रीतिले समान सङ्ख्यामा प्राणायाम गर ।

दोस्रो विधि– पद्मासन अथवा सिद्धासनमा बसेर योनि तथा गुह्यदेश खुम्चाऊ र अपानवायुलाई नाभितिर पठाएर नाभिस्थित समानवायुसँग मिलाई हृदयस्थित प्राणवायुलाई तलतिर पठाएर प्राण अपानवायुका साथ नाभिस्थलमा दृढ रूपले कुम्भक गर। यस क्रियाद्वारा प्राण ऊर्ध्वगामी हुन्छ, वीर्यको शुद्धि र बलवृद्धि हुन्छ तथा प्राणको सुषुम्णामा प्रवेश हुन्छ ।

(ङ) **महावेद**– यसका पनि दुई विधिहरू छन्–

पहिलो विधि– महाबन्धको पहिलो विधिअनुसार मूलबन्धपूर्वक कुम्भक गरी, दुवै हत्केलाहरू भूमिमा दृढ स्थिर गरेर हातको भरमा माथि उठी-उठीकन दुवै फिलाहरूले बिस्तार-बिस्तार भूमिमाथि प्रहार गर र यस्तो ध्यान गर – प्राण इडा-पिङ्गलालाई छाडेर कुण्डलिनी-शक्तिलाई जगाउँदै सुषुम्णामा प्रवेश गरिरहेको छ। तत्पश्चात् शनैःशनैः महाबन्धको विधिअनुसार वायुको रेचन गर ।

दोस्रो विधि– मूलबन्ध लगाएर पद्मासनमा बस, अपान तथा प्राणवायुलाई नाभिस्थलमा मिलाऊ र दुवै हातहरू तन्काएर फिलाको नजीक भूमिमा अडाएर फिलाहरू आसनसहित उठाई-उठाईकन भुइँमा थचार्ने क्रिया गरिराख। यस क्रिया-द्वारा कुण्डलिनी-शक्ति जाग्रत् हुन्छ तथा प्राण सुषुम्णामा प्रवेश गर्दछ । महाबन्ध, महावेध तथा महामुद्रा –यी तीनैलाई मिलाएर गर्नु बढी लाभदायक छ ।

मुद्राहरू

(क) **खेचरी मुद्रा**– जिब्रोलाई उल्टो पारेर माथितिर लगेर तालुकुहर अर्थात् जिब्रोभन्दा माथि तालुको बीचमा रहेको खाल्डोमा टाँसेर राख्नुको नाम खेचरी मुद्रा हो । भनिएको छ–

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥
कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥

यी तीनै श्लोकहरूमा खेचरी मुद्राको स्वरूपको निरूपण गरिएको छ। यसको लागि जिब्रो बढाउने तीन साधनहरू प्रयोग गरिन्छन्– छेदन, चालन र दोहन।

जिब्रोको तलतिरको भागमा एउटा पातलो नाडी छ, त्यसले तल्लापट्टिका दाँतहरूको जडका साथ जिब्रालाई खिचिरहेको हुन्छ, त्यसले गर्दा जिब्रो माथितिर चढाउन गाह्रो पर्छ । **छेदनमा** यो बिस्तार-बिस्तार काटिन्छ । शुरूमा दाँतको नजीक रहेको यसै नाडीको एकै ठाउँमा धारिलो स्फटिकको टुक्राले प्रतिदिन प्रातःकालमा चार-पाँचपटक दल्ने गर्नुपर्दछ । सधैं यसो गर्नाले केही दिनपछि त्यो नाडी त्यस ठाउँमा पूर्ण रूपले काटिनेछ । त्यसपछि यसै प्रकार क्रमशः त्यसभन्दा माथि-माथि एक-एक स्थानलाई जिब्रोको फेदसम्म काट्दै जाऊ । स्फटिक दलेपछि माजूफलको कपडछान गरिएको चूर्ण अथवा खुर्किएको खयर र सिंधेनूनको चूर्ण जिब्रोको तल-माथि तथा दाँतहरूमा दल र ती सबै स्थान-हरूबाट दूषित पानी निकाल । छेदनको यो विधि सबैभन्दा सरल तथा हानिरहित छ । यद्यपि यसमा ज्यादा समय लाग्दछ, तर कुनै प्रकारको हानि हुने सम्भावना छैन । साधा-रणतया छेदनको यो कार्य गर्दा कुनै धातुको तीखो धार, ब्लेड अथवा नङ काट्ने तीखो यन्त्रद्वारा प्रत्येक आठौं दिनमा त्यस नाडीलाई रौं-प्रमाण (रौंजत्ति) काटेर यसमा खयर सिंधेनून र हर्रोको मसिनो धूलो मलिन्छ । असावधानीले उक्त नाडीको सम्पूर्ण अंश एकै पटक काटिनाले वाक्छक्ति तथा रसशक्ति नष्ट हुने डर हुन्छ । यसैले यो क्रिया कुनै अभिज्ञ व्यक्तिको सहायताले गर्नुपर्दछ । केवल उनै व्यक्तिहरूलाई छेदनको आवश्यकता पर्दछ, जसको जिब्रोको यो नाडी मोटो हुन्छ । जुन साधकको जिब्रो लामो तथा यो नाडी मसिनो हुन्छ, उसलाई छेदनक्रियाको त्यति आवश्यकता हुँदैन र केवल दोहन-चालनबाट नै काम चल्दछ ।

दोस्रो तथा तेस्रो साधन दोहन तथा चालन हुन् । हातको बूढी र चोर औंलाले अथवा नरम कपडाद्वारा जिब्रोलाई समातेर चारैतिर हल्लाउनु, उल्टाउनु-पल्टाउनु तथा तान्नुलाई **चालन** भन्दछन् । घिउ लगाएर दुवै हातका औंलाहरूद्वारा जिब्रोलाई गाईको थुन दुहेजस्तै गरेर पटक-पटक बिस्तार-बिस्तार तान्ने क्रियाको नाम **दोहन** हो ।

निरन्तर अभ्यास गरिरहनाले अन्तिम अवस्थामा जिब्रो यति लामो हुन सक्दछ कि नाकभन्दा माथि आँखीभौंको जोर्नीसम्म पुग्न सक्दछ । योगका ग्रन्थहरूमा यस मुद्राको ठूलो महत्त्वको वर्णन गरिएको छ । यसबाट ध्यानको अवस्था परिपक्व पार्नमा निकै सहायता पुग्दछ । साधकहरूको जिब्रोको पनि नाना प्रकारका भेद देखिन्छन् । कसैको जिब्रोको तल नाडीको ठाउँमा मोटो मासु मात्र हुन्छ, जसलाई काट्न धेरै कठिन

हुन्छ । कसै-कसैको जिब्रोमा न यो नाडी हुन्छ, न मासु हुन्छ । यसमा छेदनक्रियाको आवश्यकता पर्दैन, केवल चालन तथा दोहनद्वारा नै कार्य पूरा हुन्छ ।

(ख) **महामुद्रा**– मूलबन्ध लगाएर देब्रे कुर्कुच्चाले सीवनी अर्थात् गुदा र अण्डकोषको बीचको चार अङ्गुल स्थानलाई थिच र दाहिने खुट्टालाई तन्काएर दुवै हातहरूले त्यसका औंलाहरू समात । त्यसपछि पाँच घर्षण गरेर नाकको देब्रे प्वालबाट पूरक गर र जालन्धर-बन्ध लगाऊ । पछि जालन्धर-बन्ध खोलेर नाकको दाहिने प्वालबाट रेचन गर । यसरी देब्रे अङ्गको मुद्रा समाप्त हुन्छ । यसै प्रकार दाहिने अङ्गमा यो मुद्रा गर्नुपर्दछ ।

दोस्रो विधि– देब्रे कुर्कुच्चालाई सीवनी अर्थात् गुदा र अण्डकोषको बीचको चार अङ्गुल स्थानमा बलपूर्वक अडाएर दाहिने खुट्टा तन्काएर सोझ्याऊ । अनि बिस्तार-बिस्तार पूरकका साथ मूलबन्ध तथा जालन्धर-बन्ध लगाउँदै दाहिने खुट्टाको बूढी औंला समातेर निधारलाई दाहिने घुँडामाथि टाँसेर यथाशक्ति कुम्भक गर । कुम्भकको समयमा पूरक गरिएको वायुलाई कोष्ठमा शनैःशनैः फुलाऊ र यस्तो भावना गर– प्राण कुण्डलिनीलाई जाग्रत् गरेर सुषुम्णामा प्रवेश गरिरहेको छ । त्यसमाथि शनैःशनैः रेचक गर्दै घुँडाबाट निधार उठाएर पहिलेकै स्थितिमा बस । यसै प्रकारले देब्रे खुट्टाले पनि यो क्रिया गर्नुपर्दछ । यस क्रियामा प्राणायामको सङ्ख्या एवं समय बढ्दै जाओस् ।

चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत् ।।
यावत् तुल्या भवेत् सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ।।
न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ।।
क्षयकुष्ठगुदावर्त्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ।।

यस मुद्राको अभ्यासद्वारा क्षय, कुष्ठ, गुल्म, अजीर्ण, मन्दाग्नि आदि पेटका रोग तथा प्रमेहको नाश भई कुण्डलिनी जाग्रत् हुन्छ ।

(ग) **अश्विनीमुद्रा–** सिद्धासनमा वा पद्मासनमा बसी योनिमण्डललाई घोडाले जस्तै वारंवार खुम्च्याउनु अश्विनीमुद्रा हो। यो मुद्रा प्राणको उत्थान र कुण्डलिनी-शक्ति जाग्रत् गर्न सहायक हुन्छ एवम् अपानवायुलाई शुद्ध र वीर्यवाही स्नायुहरूलाई मजबूत बनाउँदछ।

(घ) **शक्तिचालिनी मुद्रा–** सिद्धासन अथवा पद्मासनमा बसेर हत्केलाहरूले भूमिमा टेक। २०-२५ पटक बिस्तार-बिस्तार दुवै फिलाहरूलाई भुइँबाट उठाउँदै थचार्ने क्रिया गर। त्यसपछि मूलबन्ध लगाएर नाकका दुवै प्वालहरूबाट अथवा जुन प्वाल खुला छ, त्यसबाट पूरक गरी प्राणवायुलाई अपानवायुसँग मिलाएर जालन्धर-बन्ध लगाई यथाशक्ति कुम्भक गर। कुम्भकको समयमा अश्विनीमुद्रा गर, अर्थात् गुह्यप्रदेशलाई खुम्च्याउने-फुकाउने गरिराख। त्यसपछि जालन्धर-बन्ध खोलेर नाकका दुवै प्वालहरूबाट पूरक गरिएको छ भने दुवैबाट अथवा पूरकको विपरीत प्वालबाट रेचक गर र निर्विकार भएर एकाग्रतापूर्वक बस।

घेरण्ड-संहितामा यस मुद्राको क्रिया गर्दा नाइटोमा एक बित्ता चौडा तथा चार अङ्गुल लामो कोमल, श्वेत तथा पातलो वस्त्र कन्दनीमा बाँधेर सम्पूर्ण शरीरमा खरानी (भस्म) लगाएर गर्नू भनिएको छ। यस मुद्राको अभ्यास गर्नाले सबै रोगहरू नाश भएर स्वास्थ्यको वृद्धि हुन्छ तथा कुण्डलिनी जाग्रत् गर्नमा अत्यन्त सरलता हुन्छ। यस मुद्राको अभ्यास अवश्य गर्नुपर्दछ।

(ङ) **योनिमुद्रा–** सिद्धासनमा बसी समसूत्र भएर षण्मुखी मुद्रा अर्थात् दुवै हातका बूढी औंलाहरूले दुवै कान, दुवै चोरऔंलाहरूले दुवै आँखा र दुवै माझी औंलाहरूले नाकका दुवै प्वालहरूलाई बन्द गरेर तथा दुवै साहिंली र कान्छी औंला-हरूलाई माथिल्लो र तल्लो ओठसँगै राखेर काकीमुद्राद्वारा अर्थात् जिब्रोलाई कागको चुच्चोजस्तै बनाई त्यसद्वारा प्राणवायु तानेर तलतिर गएको प्राणवायुसँग मिसाऊ। त्यसपछि ॐ को जप गर्दै यस्तो भावना लेऊ– त्यस ध्वनिको साथ परस्पर मिसिएको वायु कुण्डलिनीलाई जाग्रत् गर्दै षट्चक्रहरूलाई छेडेर सहस्रदल कमलमा गइरहेको छ। यसले अन्तर्ज्योतिको साक्षात्कार हुन्छ।

(च) **योगमुद्रा–** मूलबन्धको साथमा पद्मासन कसी पहिले नाकका दुवै प्वालहरूबाट पूरक गरेर जालन्धर-बन्ध लगाऊ, त्यसपछि दुवै हातहरूलाई पिठ्यूँ-पछाडि लगेर देब्रे हातले दाहिने हातको र दाहिने हातले देब्रे हातको नाडी समाती शरीरलाई अगाडितिर निहुराएर कुर्कुच्चाहरूले पेटभित्र दबाव पर्ने गरी थिच्दै टाउको

भुइँमा टिकाऊ। यसप्रकार यथाशक्ति कुम्भक गरेपछि टाउको भुइँबाट उठाई जालन्धर-बन्ध खोलेर नाकका दुवै प्वालहरूबाट रेचक गर। यो मुद्रा पेटका रोगहरू निको पार्न तथा कुण्डलिनी जाग्रत् गर्न सहायक हुन्छ।

(छ) शाम्भवी मुद्रा– मूल र उड्डीयान-बन्धका साथ सिद्धासन अथवा पद्मासनमा बसेर नाकको टुप्पो अथवा आँखीभौंको जोर्नीमा दृष्टि स्थिर गरेर ध्यान गर्नु शाम्भवी मुद्रा हो।

(ज) तडागीमुद्रा– तडाग अर्थात् पोखरीजस्तै पेटलाई वायुले पूर्णतया भर्नुलाई तडागीमुद्रा भन्दछन्। शवासनअनुसार पल्टेर नाकको जुन प्वाल खुला छ, त्यसबाट पूरक गरेर पेटलाई पोखरीजस्तै फुलाएर वायुले भरिदेऊ। त्यसपछि कुम्भक गरेर वायुलाई पेटभित्र यसरी हल्लाऊ, जसरी पोखरीमा पानी हल्लन्छ। कुम्भकपछि सावधानीसाथ वायुलाई बिस्तारै रेचन गर। यसले गर्दा पेटका रोग नष्ट हुन्छन्।

(झ) विपरीतकरणी मुद्रा (शीर्षासन)– पहिले भूमिमा पट्टचाइएको कोमल कपडा राखेंर त्यसमाथि आफ्नो शिर राख। अनि दुवै हत्केलाहरू शिरको पछाडि राखी शरीरलाई माथितिर उठाएर सोझो उभ्याऊ। अलिकति मात्र प्रयत्नद्वारा नै मूलबन्ध र उड्डीयान-बन्ध स्वयं लाग्नेछ। यो मुद्रा पद्मासनको साथमा पनि गर्न सकिन्छ। शुरूमा भित्ताको सहारा लिएर गर।

ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते॥
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी।
आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च॥
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात्।
अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने॥

यस मुद्राको अभ्यासद्वारा वीर्यरक्षा, मस्तिष्क, नेत्र, हृदय तथा जठराग्नि बलवान् हुन्छन्। यसबाट प्राणको गति स्थिर हुन्छ तथा कब्जियत, रुघा, कपाल दुखने तथा कफका विकारहरू निको भएर रगत शुद्ध हुन्छ। प्रत्येक दिन यस मुद्राको अभ्यास गरेको १० मिनटपछि १० दाना मरीच हालेर पकाएको चार तोला घिउ खानुपर्दछ।

(ञ) **वज्रोली मुद्रा**– मूत्रत्याग गर्दा धेरैपटक मूत्रलाई बलपूर्वक माथितिर तान्नुपर्छ। यसो गर्दा यो कुरा ध्यानपूर्वक विचार गर– मूत्रधारा कति परदेखि आकर्षित भएर माथि फर्कन्छ र पुनः तलतिर झर्न कति समय लाग्दछ। निरन्तर अभ्यासद्वारा जब मूत्रधारा १०-१२ अंगुल तलदेखि माथितिर तान्न सकिन्छ र त्यसलाई पुनः ओराल्न केही शक्ति लगाउनुपर्ने हुन्छ, तब यो वज्रोली मुद्रा सिद्ध भएको मान्नुपर्दछ। त्यसपछि क्रमशः पानी, दूध, तेल, मह र अन्तमा पारो तान्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ।

दोस्रो विधि – एउटा १४ अङ्गुल लामो रबडको नली-(क्याथिटर)-लाई पानीमा उमालेर लिङ्गछिद्रमा पसाउने अभ्यास गर्नुपर्दछ। यो अभ्यास एक अङ्गुलदेखि आरम्भ गरेर क्रमशः एक-एक अङ्गुल प्रतिदिन बढाउँदै लैजानुपर्दछ। जब यो नली १२ अङ्गुलसम्म प्रविष्ट हुन्छ, तब एउटा चाँदी वा जस्ताको सुइरो जुन १४ अङ्गुल लामो र लिङ्गछिद्र जति नै मोटो र दुई अङ्गुल माथितिर फर्केर घुम्रेको हुन्छ, त्यसलाई लिङ्गछिद्रमा उपर्युक्त रबडको नलीको रीतिले प्रवेश गराउने अभ्यास गर। जब यो पनि १२ अङ्गुलसम्म प्रविष्ट हुन्छ, तब १४ अङ्गुल लामो, लिङ्गछिद्र जति नै मोटो, भित्र खोक्रो भएको एउटा चाँदीको सुइरो बनाऊ जुन दुई अङ्गुल माथितिर फर्केर घुम्रेको हुनुपर्दछ। यस कार्यको लागि धातुको करीब ८ अथवा १० नम्बरको क्याथिटर पनि उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ, जुन सर्जरीका सामानहरू पाइने पसलहरूमा उपलब्ध हुन सक्दछन्। त्यस सुइरोको बाङ्गो भागलाई लिङ्गछिद्रमा प्रविष्ट गरेर केवल दुई अङ्गुल मात्र बाहिर रहन देऊ। अनि त्यसपछि सुनारको धमनीजस्तो धमनीले त्यस सुइरोमा लगातार फुक। यस प्रकारले लिङ्गमार्गको राम्ररी शुद्धि भएपछि वायु तान्ने र छाड्ने अभ्यास गर। यो अभ्यास सिद्ध भएपछि लिङ्गछिद्रबाट उपर्युक्त रीतिले पानी, दूध, तेल, मह र अन्तमा पारो तान्ने अभ्यास गर। हठयोगका ग्रन्थहरूमा यस मुद्राको फल अलौकिक सिद्धिहरू हुने कुरा बताइएको छ। यस मुद्राको अभ्यास कुनै अनुभवीको सहायताद्वारा गर्नुपर्दछ, अन्यथा लाभको ठाउँमा हानि हुने सम्भावना छ। यस मुद्राद्वारा साधक ऊर्ध्वरेता बन्दछ।

यहाँ यस कुराको जानकारी दिनु अप्रासङ्गिक हुनेछैन– सम्पूर्ण साधन-पद्धतिलाई नै हठयोग, राजयोग र तन्त्रयोग –यी तीन शाखाहरूमा विभाजित गर्न सकिन्छ। **हठयोगमा** प्राणको सिद्धिद्वारा समाधिसिद्धि, **राजयोगमा** मनोनिरोधपूर्वक

र तन्त्रयोगमा विन्दुसिद्धिद्वारा ऊर्ध्वरेता बनेर समाधिलाभ गरिन्छ । यद्यपि प्राण तथा वीर्य मनकै अधीनमा छन्, तथापि साधनको दृष्टिले यिनीहरूको आ-आफ्नो व्यष्टिगत रूपले समेत महत्त्व छ । हठयोगको रीतिले प्राणलाई वशमा गरियो भने मन तथा वीर्यमाथि पनि अधिकार प्राप्त हुन्छ, राजयोगको रीतिले मनको निरोध गरियो भने प्राण तथा वीर्य समेत वशमा हुन्छ राजयोगको रीतिले मनोविरोध गरियो भने प्राण तथा वीर्य समेत वशमा हुन्छन् तथा तन्त्र-योगको पद्धतिले वीर्यलाई सिद्ध गरियो भने प्राण तथा मन समेत वशमा हुन्छन् र समाधिलाभ हुन सक्दछ । यही कार्य यस मुद्राद्वारा सम्पादित हुन्छ । तन्त्रयोगको रहस्य यसै मुद्रामा लुकेको छ, जुन नबुझेर कैयौं मानिसहरूले तान्त्रिक पद्धतिलाई असभ्य एवम् अश्लीलसम्म पनि भनेका छन् । तन्त्रयोगको यो साधन अत्यन्त रहस्यमय छ । यहाँ यसबारे ज्यादा विचार गर्नु छैन, तर यतिचाहिं अवश्य थाहा पाउनुपर्दछ– मानिसको उपस्थेन्द्रिय शरीरको ७२००० नाडीहरूको केन्द्र हो, त्यसमा सात्त्विक उत्तेजना प्रदान गरेर अनेकौं सिद्धिहरू प्राप्त गरी ऊर्ध्वरेता बन्न सकिन्छ । यही कार्य यस मुद्राद्वारा सिद्ध हुन्छ ।

वीर्यसिद्धिद्वारा कसरी समाधिलाभ हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्नको लागि ऊर्ध्व-रेतस्त्वको सम्बन्धमा केही बढी विचार गर्नुपर्दछ । ब्रह्मचर्यको प्रसङ्गमा अगाडि बताइ-सकिएको छ– शास्त्रहरूमा वीर्यका बीजत्व, वीरत्व, ओजस्, बल, तेज, शुक्र, रेत, सकिएको छ– शास्त्रहरूमा वीर्यका बीजत्त्व, वीरत्त्व, ओजस्, बवल, तेज, शुक्र, रेत, कान्ति, विन्दु आदि नाम बताइएका छन् । योगशास्त्रहरूमा त वीर्यलाई ब्रह्मविन्दु एवं ब्रह्मबीजसम्म भनिएको छ । भगवान् शङ्करले स्वयं नै भन्नुभएको छ– **अहं विन्दू रज शक्तिः** अर्थात् म महादेव विन्दु हुँ र पार्वती रज हुन् । योगको मतअनुसार साधकको नाभिस्थानमा रज तथा मस्तिष्कको मध्यकेन्द्रमा वीर्य अथवा विन्दु बस्ने गर्दछ । रजको रङ्ग सिन्दूरजस्तै रातो र वीर्यको रङ्ग सेतो छ । रजोरूपा कुण्डलिनी- (पार्वती)-लाई नाइटोबाट उठाएर मस्तिष्कमा शिवरूप वीर्यसित मिलाइदिनु नै योगसिद्धिको रहस्य हो । यस कुरामा अत्यन्त सूक्ष्म वैज्ञानिक रहस्य लुकेको छ । ब्रह्मचर्यको ब्रह्म शब्द नै वीर्य एवं ब्रह्मको अभेद्य सम्बन्धको वर्णन गरिरहेको छ । यो अभेद्य सम्बन्धलाई अभेद्य राख्ने साधक नै प्रथम श्रेणीको ब्रह्मचारी हुन्छ । यस ब्रह्मचारीको अहंविन्दु आफ्नो स्वभावसिद्ध रूपमा ब्रह्ममा नै स्थिर रहन्छ, अर्थात् यस्ता ब्रह्मचारीलाई मेरा वीर्य-

तन्तुहरूमा संसारसँग सम्बन्ध राख्ने कुनै वीर्यरूप पदार्थ छ कि छैन भन्ने कुराको ज्ञान समेत हुँदैन। उसको ब्रह्मविन्दु सबै प्रकारका कम्पनले रहित भई सनक, सनन्दन आदि महर्षिहरूको जस्तै सदा स्थिर रहने गर्दछ।

दोस्रो श्रेणीको ब्रह्मचर्यको साधकको ब्रह्मविन्दुमा कम्पन त अवश्य उठ्ने गर्दछन्, तर ऊ आफ्नो कठोर संयमवल एवं भीष्मप्रतिज्ञाद्वारा ब्रह्मविन्दुका ती कम्पनहरूलाई ब्रह्मविन्दुतर्फ नै घचेट्ने गर्दछ। यो कार्य साधकको लागि निकै कठिन परीक्षा हो। त्यस साधकको लागि वीर्यको संरक्षण, संशोधन एवं उद्‌बोधन –यी तीन साधन नै ब्रह्मचर्यका यथार्थ उद्देश्य हुन्। ब्रह्म अथवा ब्रह्मपथमा जुनद्वारा सञ्चार हुँदैन, त्यो वास्तविक ब्रह्मचर्य होइन। जो शास्त्रसिद्ध ब्रह्मचर्यले युक्त हुन्छन्, ती केवल एउटा ब्रह्मपथमा मात्र सञ्चार गर्दछन्; किनभने वासना, मिथ्यासङ्कल्प, इन्द्रियहरूको चञ्चलता तथा चित्तको विक्षेपवृत्ति निवृत्त भएपछि विन्दुको जुन आपेक्षिक साम्य अवस्था हुन्छ, त्यही ब्रह्मचर्य-प्रतिष्ठाको प्रथम भूमि हो। विन्दुको चुहाइद्वारा संसार र विन्दुको स्थिरताद्वारा मोक्ष सिद्ध हुन्छ। जुन प्रकारले रेखागणितमा वृत्त (Circle) तथा त्रिकोण (Tri-angle) आदिको केन्द्र नै विन्दु भनिन्छ, त्यसै गरी शरीरविज्ञानमा पनि शरीरको अथवा कोषको केन्द्रलाई विन्दुको नामले ग्रहण गरिन्छ। जसको आधारमा अन्नमय कोष अथवा स्थूल शरीर अडेको छ, त्यसैलाई **अन्नमय कोषको केन्द्र अथवा स्थूल विन्दु** भन्दछन्। यसै प्रकार प्राणमय, मनोमय र विज्ञानमय कोषका आधारले सूक्ष्म शरीरको गठन भएको छ। यिनीहरूको कोषगत केन्द्रको रूपमा एक-एक विन्दु छन्। वेदान्तको परिभाषाअनुसार प्रायः **आनन्दमय कोषलाई नै प्राणशरीर** भन्दछन्, तर यसको पनि केन्द्र छ र त्यो **अमृतविन्दु** भनिन्छ। वास्तवमा यी सबै विन्दुहरू एउटै महाविन्दुका देशगत तथा संस्कारगत भेद मात्र हुन्। जबसम्म औपधिक भेद बाँकी रहन्छ, तबसम्म यो भेद पनि आवश्यक छ। यस भेदलाई स्वीकार गरेर नै यसलाई पार गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ। जुन कारणले गर्दा विन्दु चुहिन्छन्, तिनलाई नरोकेसम्म विन्दुको माथितिरको गति त परै रहोस्, त्यसको स्थिरतासमेत सम्भव छैन। पहिले स्थिरता नभईकन कोही पनि ऊर्ध्वरेताको स्तरमा पुग्न सक्तैन। जो मानिसहरू अप्राकृत कामबीजको रहस्य बुझ्दछन् तथा जसलाई गुरुद्वारा उपदिष्ट प्रणालीद्वारा रसतत्त्वको ज्ञान भइसकेको छ, उनीहरू यसलाई सहजै बुझ्न सक्तछन्। प्रायः हठयोगीहरू भन्ने गर्छन्– विन्दु स्थिर भएपछि प्राण स्थिर हुन्छ र प्राण स्थिर भएपछि

विन्दु पनि स्थिर नभई रहन सक्तैन । यसै गरेर विन्दु र मनको तथा मन र प्राणको परस्पर सम्बन्ध छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्दछ। कुशलतापूर्वक यी तीनमध्ये कुनै एउटालाई वशमा गरेपछि बाँकी दुईलाई वशमा ल्याउनु सुगम हुन्छ । **हठयोगशास्त्र** तथा **योग-वाशिष्ठ**मा यिनीहरूको सम्बन्धमा अरू पनि अनेक कुराहरूको वर्णन गरिएको छ । शास्त्रको यो सिद्धान्त अत्यन्त रहस्यमय छ, तर साधन-पद्धतिको मुख्य आधार पनि यही नै हो । वास्तवमा एउटै विन्दु आधारभेदद्वारा भिन्न-भिन्न स्थानहरूमा भिन्न-भिन्न रूपले प्रकाशित भएको छ । यसैले साधकको पूर्वसंस्कार र योग्यताअनुसार जुनसुकै स्थानमा संयम सम्भव भए पनि त्यसैद्वारा अन्य स्थानका विक्षेप पनि निवृत्त हुन्छन् र ती स्थानहरूमा विन्दुहरूलाई पनि स्थिरभाव प्राप्त हुन्छन् ।

आँखा जब रूप देख्तछ, कान जब शब्द सुन्दछ तथा अन्य इन्द्रियहरू जब आ-आफ्ना विषयहरू ग्रहण गर्दछन्, त्यसवेला वास्तवमा शरीरको मध्यमा रहेको विन्दु नै रसाएर ती-ती ठाउँहरूमा विषय-प्रतिभासको रूपमा जन्मग्रहण गर्दछ । विन्दु नरसाईकन विषय-ग्रहण गर्नु असम्भव छ । यसैले हामी जबसम्म इन्द्रियहरूद्वारा विषय-ग्रहण गर्दछौं, तबसम्म त्यस-त्यस इन्द्रियको रूपमा वीर्यरक्षा गर्दा पनि व्यभिचार हुने नै गर्दछ । विषयको भेद नै मेटिई जब सबैतिर ब्रह्मदर्शन अथवा ब्रह्मसाक्षात्कार हुन्छ, तब व्यभिचार निवृत्त भयो तथा साधक ब्रह्मचर्यमा स्थित भयो भन्ने कुरा बुझ्नुपर्दछ । यही नै ब्रह्मचर्यको अन्तिम रूप हो। विन्दु नरसाईकन अखण्ड एवं कूटस्थ ब्रह्मतत्त्व आफ्नो अगाडि स्वयं प्रकाशित हुन सक्तैन । यसैले ब्रह्मको जुन स्वयंप्रकाश अवस्था छ, जुन अवस्थामा आफ्नो सामु एक मात्र विशुद्ध चेतन स्वयंप्रकाशित रहन्छ, त्यो पनि ब्रह्मचर्यकै अवस्था हो । त्यस अवस्थामा विन्दु रसाए तापनि त्यो सरल मार्गबाट उत्पन्न हुन्छ, यसैले अद्वैत भावमा धक्का पर्दैन, भिन्नता प्रतीत हुँदैन तथा विषयसत्ता पनि भासमान हुँदैन । यो अवस्था रहस्यदृष्टिले **उपकुर्वाण ब्रह्मचर्य**को अवस्था हो । यसैको अनुकरण गरेर समाजभित्र पनि उपकुर्वाण ब्रह्मचर्यको व्यवस्था गरिएको छ । गुण-भेदअनुसार उपकुर्वाण ब्रह्मचर्यका पनि तीन प्रकार छन्– **शुक्ल, रक्त** र **कृष्ण** । यहाँ विस्तार-भयले गर्दा यिनको व्याख्या गरिँदैन, तर जसलाई नैष्ठिक ब्रह्मचर्य भन्दछन्, त्यसमा विन्दुको चुहावट विलकुलै हुँदैन । विन्दुको चुहावट नहुने हुनाले त्यो निर्गुण ब्रह्मचर्या-वस्थाको गणना अव्यक्त भावको अन्तर्गत हुन्छ । सामाजिक दृष्टिले विवाह नगर्नु र विवाह गरेर पत्नीका साथमा नियमपूर्वक बस्नु –यी दुवै ब्रह्मचर्यकै स्वरूप हुन्,

तर परस्त्रीप्रति अलिकता पनि मलिन भावना आउनाले ब्रह्मचर्यावस्थाबाट पतन हुन्छ, किनकि चित्तको त्यो अवस्था पनि व्यभिचारकै अन्तर्गत मानिएको छ। स्वपत्नीसँग नियमपूर्वक रहँदा पनि चित्तसंयमको अवस्थाअनुसार गुणभेदले गृहस्थको ब्रह्मचर्य **सात्त्विक, राजसिक** तथा **तामसिक** गरी तीन प्रकारका हुन्छन्।

विन्दुशोधन राम्ररी नभईकन अन्य कुनै क्रियाकौशलद्वारा त्यसलाई स्थिर गरे तापनि त्यसमा स्थिरता आउँदैन, किनकि संस्कारात्मक मलको आकर्षणद्वारा निर्दिष्ट स्थिति-काल समाप्त भएपछि विन्दु पहिले झैं तलतिर गतिशील हुन्छ। वैदिक तथा तान्त्रिक साधनमा विन्दुशोधनका अनेक प्रकारका उपायहरू बताइएका छन्, जुनमध्ये वज्रोली मुद्रा पनि एक हो। महायान-सम्प्रदायका बौद्धहरूभित्रका वज्रयान, मन्त्रयान, सहजयानका साधनमार्गहरूमा पनि यसै प्रकारका सूक्ष्म एवं विचित्र उपाय-हरूको वर्णन पाइन्छ। हठयोगीमाथि आफ्नो विशेष अधिकार प्राप्त गर्नको लागि समेत यसै प्रकार विन्दुस्थिरताका उपायहरूको आश्रय नलिई हुँदैन। विन्दु शुद्ध भएपछि त्यो स्वयं नै स्थिर हुन्छ। यही स्थिर विन्दुलाई कुनै अलौकिक प्रक्रियाद्वारा विक्षुब्ध परियो भने त्यो आफै नै माथितिर सञ्चरणशील हुन्छ। विन्दुको यो ऊर्ध्वगति प्रबुद्ध कुण्डलिनीको सहस्रारको आकर्षणले माथितिर उठ्नुको नै अर्को नाम हो।

विन्दु स्थूल अवस्थालाई छाडी क्रमशः सूक्ष्म, सूक्ष्मतर एवं सूक्ष्मतम अवस्थामा पुग्दछ र अन्तमा सहस्रदल (सहस्रार) कमलको कर्णिकामा स्थित महाविन्दुमा मिल्दछ। यही चित्तचन्द्रमाको षोडशकलारूप अमृतविन्दु हो। नाभिग्रन्थिलाई छेडेर विन्दुलाई माथितिर क्रियाशील गर्नु नै दिव्य दीक्षाको यथार्थ रहस्य हो। नाभिचक्रभन्दा माथि नउठीकन विन्दुले मध्याकर्षण-(Gravitation)-को चक्रबाट मुक्ति पाउन सक्तैन। मध्याकर्षणको चक्रभित्र रहनु नै संसारमा रहनुको अर्को नाम हो। ब्रह्मचर्यको साधनाद्वारा विन्दुलाई विषय-जगत्‌बाट अलग पारेर त्यसलाई पवित्र बनाएर ब्रह्ममार्गमा लगाउनु नै संसारबाट मुक्ति प्राप्त गर्ने एकमात्र उपाय हो। विन्दु विक्षुब्ध भएर माथि-तिर सञ्चारित भएपछि मात्र नादको विकास हुन्छ। यसैले नाभिचक्रभन्दा माथि स्वाभाविक खेल नाद र ज्योतिको रूपमा अनुभूत हुन्छ, यही शब्दब्रह्ममा सञ्चारको अवस्था हो। यसपछि नादज्योति आदिको पूर्णताद्वारा जुन परमभावको उदय हुन्छ, त्यही निजबोधस्वरूप आत्मज्ञानको विकास हो। यस्तो कुरा साधकहरू मात्र बुझ्दछन्, शब्दज्ञानीहरू बुझ्न सक्तैनन्।

योगदर्शनमा ब्रह्मचर्यद्वारा वीर्यलाभ हुन्छ भनेर भनिएको छ। त्यसको अभिप्राय हो– ब्रह्मचर्यबाट प्राप्त वीर्यद्वारा शरीरभित्र दिव्य तेज अथवा एक प्रकारको विद्युत्को विकास हुन्छ। यो तेज बढी भयो भने चित्तको चञ्चलता हट्दछ र प्राणको गति स्थिर हुन्छ, अनि लक्ष्यतर्फ चित्तको एकोहोरो प्रवाह उत्पन्न हुन्छ। यसैको अर्को नाम **ध्यान** वा **स्मृति** हो। यही नै उपासनाको स्वरूप हो। क्रमशः यी सबै घनीभूत हुँदै चित्तमा समाधिको अवस्था उत्पन्न हुन्छ। चित्त समाहित भएपछि आवरण-विमुक्त हुनाले ध्येय वस्तु स्वयं नै प्रकाशित हुन्छ। त्यसलाई नै श्रीगौडपादाचार्य भन्दछन्–

निवृत्तस्याऽप्रवृत्तस्य निश्चला हि तदा स्थितिः।
विषयः सा हि बुद्धानां तत्साम्यमजमद्वयम् ॥ (३।८०)
अजमनिद्रमस्वप्नं प्रभातं भवति स्वयम्।
सकृद्विभातो ह्येवैष धर्मो धातुस्वभावतः ॥ (३।८१)

अर्थात् द्वैतप्रपञ्चबाट निवृत्त तथा विषयान्तरमा प्रवृत्त नभएको चित्तको त्यसवेला निश्चल स्थिति हुन्छ। यो परमार्थदर्शी व्यक्तिहरूकै विषय हो र यही परम साम्य, अज तथा अद्वय हो। यो अज, अनिद्र, अस्वप्न र स्वयंप्रकाश छ तथा आफ्नो वस्तुस्वभावले नै सदैव प्रकाशवान् हुन्छ। अस्तु।

त्यस अवस्थामा चित्तको कतै भान हुँदैन र केवल ध्येय मात्र अनुभवमा आउँछ, तर यो ध्येय चित्तकै एक आकारविशेष हो। यो चित्तभन्दा बेग्लै कुनै पदार्थ होइन। यसै प्रकाशलाई ज्ञानचक्षु उघ्रनु भन्दछन्। यस प्रज्ञाको पनि विरोध भएपछि जुन असम्प्रज्ञात समाधिको उदय हुन्छ, त्यही नै वास्तवमा योग भनिन योग्य छ। यसकारण योगको पूर्ण अवस्था प्राप्त गर्नको लागि ब्रह्मचर्य अत्यन्त आवश्यक छ, तथा ब्रह्मचर्यको दृढता प्राप्त गर्न एवम् ऊर्ध्वरेता बन्नको लागि नै वज्रोली मुद्राको उपयोग गरिन्छ। यसै विषयलाई राम्ररी बुझाउनको लागि यति लामो भूमिका बाँध्नुपरेको हो।

यहाँ पुगेर बन्धमुद्राहरूको वर्णन समाप्त हुन्छ। यिनीहरूमध्ये जुन जसको अभ्यासमा सहायक हुन्छ, त्यो ग्रहण गर्नुपर्दछ, तर मुख्य ध्येय आत्मोन्नतिलाई बिर्सेर केवल यी शारीरिक क्रियाहरू र खानपानको चिन्तनमा मात्र लागिरहनु पनि अहितकर छ।

पाठकवर्गलाई याद होला– प्राणायामको प्रसङ्गको बीचमा त्यसैसँग सम्बद्ध बन्धमुद्राहरूको प्रसङ्ग चलेको थियो । अब पुनः आफ्नो प्रकृत प्रसङ्ग **प्राणायामको क्रियात्मक रूपतर्फ** लाग्दछौं । स्वस्थ व्यक्ति स्वाभाविक रीतिले एक मिनटमा १५ पटक सास फेर्दछ । साधारण स्थितिमा सास फेर्ने गति यस क्रमले हुन्छ– (क) सास भित्र जानु, (ख) भित्र रोकिनु, (ग) बाहिर निस्कनु तथा (घ) बाहिर रोकिनु । सास भित्र जानुलाई **श्वास**, बाहिर निस्कनुलाई **प्रश्वास** तथा भित्र वा बाहिर रोकिनुलाई **विराम** भन्दछन् । श्वास-प्रश्वासको यो स्वाभाविक गतिको वशीकरणद्वारा शरीरभित्र प्राणका समस्त सूक्ष्म गतिहरूको वशीकार हुन सक्तछ र अनेकौं प्रकारका अद्भुत शक्तिहरू प्राप्त हुन सक्दछन् । यी दुवै गतिलाई नियमपूर्वक रोक्ने अभ्यासद्वारा आयु बढ्दछ, शरीर स्वस्थ रहन्छ र कुण्डलिनी जाग्रत् हुन्छ तथा अतिचञ्चल र सजिलैसित वशमा ल्याउन सकिने चञ्चल मनले प्राणसँग सम्बन्ध राख्नाले त्यो रोकिदा चाँडै नै स्थिर हुन जान्छ । योगको अन्तिम लक्ष्य चित्तका वृत्तिहरूलाई रोक्नु हो, यसैले प्राणा-यामलाई योगको चौथो अङ्ग मानेर **योगदर्शन**मा यसको लक्षण नियमपूर्वक श्वास-प्रश्वासको गतिलाई रोक्नु हो भनेर भनिएको छ । यस गतिको निरोध तीन नियमित क्रियाहरूद्वारा गरिन्छ । यसैले प्राणायामका तीन भेद छन्– **पूरक** अर्थात् **आभ्यन्तर वृत्ति** (श्वास तान्ने क्रिया), **रेचक** अर्थात् **वाह्य वृत्ति** (सास छाड्ने क्रिया) तथा **कुम्भक** अथवा **स्तम्भवृत्ति** (सास भित्र वा बाहिर रोक्ने क्रिया) ।

पूरक-(आभ्यन्तर-वृत्ति)-द्वारा श्वासलाई देश (स्थान अर्थात् नाभि, मूलाधार आदि आभ्यन्तर प्रदेशसम्म पुऱ्याएर), काल (श्वासको मात्रा बढाएर) तथा **सङ्ख्या** -(धेरै श्वासहरूलाई एउटै श्वास बनाएर)-का परिणामद्वारा दीर्घ एवं सूक्ष्म बनाएर त्यसको गतिको अभाव गरिन्छ । यसप्रकार पूरकद्वारा श्वासको गतिलाई रोक्नुलाई **पूरकसहित कुम्भक** अथवा **आभ्यन्तर कुम्भक** भन्दछन् ।

यसै प्रकार रेचकद्वारा श्वासलाई देश, काल एवं सङ्ख्याको परिमाणले दीर्घ एवं सूक्ष्म पारेर त्यसको गतिलाई रोकिन्छ । यसप्रकार रेचकद्वारा श्वासको गतिलाई रोक्नुलाई **रेचकसहित कुम्भक** अर्थात् **वाह्य कुम्भक** भन्दछन् । जब श्वास-प्रश्वासको गतिलाई पूरक र रेचक दुवैद्वारा रोकिन्छ, त्यो **सहित कुम्भक** भनिन्छ ।

पूरक, रेचक नगरीकनै श्वास-प्रश्वास दुवैको गतिलाई कुम्भकद्वारा एकदम जहाँको त्यहीं रोकिन्छ । यो पनि देश (हृदयको धडकन, हातका नाडी आदिको चाल

अनुसार), काल (कतिमात्रामा गतिको अभाव रह्यो) तथा सङ्ख्या-(कति विरामको सङ्ख्यामा गतिको अभाव रह्यो)-को परिमाणले दीर्घ एवं सूक्ष्म हुन्छ। यसलाई **केवल कुम्भक** भन्दछन्।

यी तीन प्रकारका प्राणायामभन्दा बेग्लै श्वास-प्रश्वास रोक्ने एउटा चौथो विलक्षण क्रिया छ। यसको नाम **योगदर्शनमा चतुर्थ प्राणायाम** भनिएको छ। यसमा श्वास-प्रश्वासको गतिलाई नरोकीकन केवल रेचक-पूरक गरिन्छ। यसको निरन्तर अभ्यासद्वारा श्वास-प्रश्वासको गति देश, काल एवं सङ्ख्याको परिमाणमा दीर्घ एवं सूक्ष्म हुदै स्वयं नै रोकिन्छ।

पहिले नै वर्णन गरिसकिएको छ– प्राण, अपान, समान, व्यान र उदानमध्ये प्राणको निवासस्थान हृदय, अपानको मूलाधार, समानको नाभि तथा उदानको घाँटी हो। पूरकमा प्राण समानभन्दा तल पुगेर अपानसँग मिल्दछ र रेचकमा अपान समान-भन्दा माथि गएर प्राणसँग मिल्दछ। यसैले **योगियाज्ञवल्क्य** - (६२) - मा प्राणायामको लक्षण यसरी बताइएको छ –

प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इतीरितः।
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचकपूरककुम्भकैः॥
वर्णत्रयात्मकाः ह्येते रेचकपूरकुम्भकाः।
स एव प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः॥

अर्थात् प्राण र अपान वायुको मिलापलाई प्राणायाम भन्दछन्। प्राणायाम भन्नाले रेचक, पूरक तथा कुम्भकको क्रिया बुझिन्छ। रेचक, पूरक तथा कुम्भक –यी तीनै त्रिवर्णरूप छन्, अर्थात् यी तीनैमा तीन-तीन वर्ण हुन्छन्। त्यही नै प्रणव भनिएको छ। प्राणायाम प्रणवस्वरूप नै हो, अर्थात् जसरी ओम्‌मा अ, उ, म् –यी तीन वर्ण छन्, त्यसै गरी पूरक, कुम्भक, रेचक तीनैवटामा तीन-तीन वर्ण छन्। यसैले यी तीनै प्रणव नै हुन्। यस्तो विचार गरेर यी तीनवटैको बेग्लाबेग्लै अभ्यासमा प्रणवोपासनाको भावना लिनुपर्दछ।

प्राणायामको उद्देश्य मनको निरोध हो, जसको लागि अभ्यास एवं वैराग्यको अनिवार्य आवश्यकता हुन्छ। यसको लागि संक्षेपमा– दृढ सङ्कल्प हुनुपर्छ, जसद्वारा आत्मबल प्राप्त भएर मनको निरोधमा सहायता मिल्दछ। त्राटकद्वारा

पनि लाभ हुन्छ, तथा प्रणवको मानसिक जप एकदेखि सयसम्म र फेरि सयदेखि एकसम्म गर्नाले पनि मन शान्त हुन्छ। प्राणायाममा सबैभन्दा बढी ध्यान दिनुपर्ने कुरा हो– प्राणबाट चित्तवृत्ति नहटोस् ।

पूरक गर्दा चिन्तन गर्नुपर्दछ– शरीरका सम्पूर्ण स्नायुहरू र मज्जातन्तुहरूमा वायु मोटर वा साइकलको ट्यूबमा जस्तै समान रूपले भरिन थालेको छ ।

जसरी वायु भरिनासाथ हावा भर्ने प्वाल बन्द गरिन्छ, त्यसै गरी पूरकको लगत्तै पछि जालन्धर-बन्धको पेच कसिदिनुपर्दछ र रेचक अत्यन्त बिस्तार-बिस्तार गर्नुपर्दछ। शीघ्रतापूर्वक गर्नाले बलको नाश हुन्छ तथा रोग लाग्दछ। कुम्भकको समय निकै बिस्तार-बिस्तार बढाउनुपर्दछ, अन्यथा अशुद्ध वायुलाई आरम्भमा नै शरीरभित्र ज्यादा समयसम्म रोक्नाले रोग उत्पन्न हुन सक्दछ। कहिलेकाहीं त हृदय, घाँटी तथा गुदा आदि स्थानहरूमा यो अशुद्ध वायु ज्यादा समयसम्म रोक्नाले चर्मरोग हुने गर्दछ। पूरकको समयमा पनि शरीरमा वायु यसरी समान रूपले भर्नुपर्दछ, जसरी मोटरको ट्यूबमा भरिन्छ; अन्यथा शरीरको जुन भागमा शुद्ध वायु पुग्दैन त्यस भागमा विषालु पदार्थ रोकिएर रोग उत्पन्न गर्दछन् ।

(क) प्रथम श्रेणीको (कनिष्ठ) प्राणायाममा पूरकभन्दा रेचक, दुई गुणा वा डेढ गुणा बढी हुनपर्दछ, किनभने रेचकद्वारा नै अशुद्ध वायु बाहिर निस्कन्छ तथा रेचकको मात्रा जति बढी हुन्छ, त्यति नै बढी विषालु पदार्थ शरीरबाहिर निस्कन्छ ।

(ख) दोस्रो श्रेणीको (मध्यम) प्राणायाममा प्राणायामद्वारा जब शरीरको विषालु पदार्थ शुद्ध हुन्छ, तब पूरकको दृढता बढ्न थाल्दछ। अनि रेचकभन्दा डेढ-दुई गुना बढी पूरक हुन थाल्दछ, किनभने पूरकद्वारा नै शुद्ध वायु (Oxygen) शरीरभित्र जाने गर्दछ ।

(ग) तेस्रो श्रेणीको (उत्तम) प्राणायाममा रेचकको क्रिया स्वयं नै रोकिने गर्दछ, किनकि त्यस अवस्थामा यसको विरोधी पदार्थ शरीरमा केही बाँकी रहँदैन जसलाई रेचकले बाहिर फ्याँक्नुपरोस् । यति भइसकेपछि–

(घ) चतुर्थ श्रेणीको प्राणायाम केवल कुम्भक मात्र हो। यही नै प्राणायामको रहस्य हो। यिनै अवस्थाहरूअनुसार प्राणायाम गर्नुपर्दछ, जसले गर्दा चाँडै सिद्धि प्राप्त हुन्छ ।

कुम्भक दुई प्रकारका हुन्छन्– आभ्यन्तर तथा वाह्य । वाह्य कुम्भक अत्यन्त लाभदायक हुन्छ । प्रत्येक प्राणायामको साथमा यो अवश्य गर्नुपर्दछ । आभ्यन्तर कुम्भकमा अत्यन्त आवश्यक तथा ध्यान दिनुपर्ने कुरा यो छ कि सम्पूर्ण अङ्ग-प्रत्यङ्ग-हरूमा समान रूपले वायु भरेर मात्र कुम्भक गर्नुपर्दछ । प्राणायाम सदैव शुद्ध वायुमा नै गर्नुपर्दछ । विधिपूर्वक गरिएको प्राणायामद्वारा मात्र सफलता प्राप्त हुन्छ, अन्यथा रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

ध्यानाभ्यासको लागि उल्टो-सुल्टो (लोम-विलोम) प्राणायाम नै उपयुक्त छ । स्वास्थ्यको लागि सीत्कारी तथा शीतली प्राणायाम, जसको वर्णन पछि गरिन्छ, लाभकारी छन् । यिनको वारंवार अभ्यास गरिरहनाले यौवन, सौन्दर्य, बल र शक्ति प्राप्त हुन्छन् तथा पित्तसम्बन्धी सबै रोगहरू, ज्वर, पेटका रोगहरू तथा सर्प, बिच्छी आदिका विषहरू नाश हुन्छन् । वायुको समानताको लक्ष्य भने अवश्य हुनुपर्दछ ।

प्राणायामका क्रियाहरूको भिन्नतानुसार कुम्भक आठ प्रकारका मानिएका छन् । **गोरक्ष-संहिता**मा भनिएको छ–

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाऽष्टकुम्भकाः ॥

अर्थात् सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा तथा केवली –यति भेदअनुसार कुम्भक आठ प्रकारका छन् ।

हठयोग-प्रदीपिकामा कुम्भकको आठौं भेद **प्लावनी** मानिएको छ । यी सबै प्रकारका उपर्युक्त कुम्भकहरूको वर्णन गर्नुभन्दा पहिले यिनको सम्बन्धमा केही विशेष जानकारी दिनु उचित प्रतीत हुन्छ ।

बन्धहरूको प्रयोग– जबसम्म सिद्धासन अथवा पद्मासन आदि मुख्य आसन-हरूमध्ये कुनै एउटा दृढ हुँदैन, तथा एउटै आसनमा ३-४ घण्टासम्म एकनाससँग बस्न सकिंदैन, तबसम्म आसनको नै अभ्यास गर्नुपर्दछ । आसन दृढ भएपछि प्राणायाम गर्नु-पर्दछ । आरम्भमा प्राणायामको लागि वसन्त या शरत् ऋतु राम्रो हुन्छ, किनभने वसन्तमा कफ आफै प्रकुपित भएर बाहिर निस्कन थाल्दछ र शरत् ऋतुमा पित्तप्रकोप हुन्छ, जसद्वारा कफदोष चाँडै नै जल्दछ स्वयम् आफ्नो प्रकृतिअनुसार नै विचार गरेर अभ्यास आरम्भ गर्नुपर्दछ । जुन ठाउँमा नित्य स्वाभाविक रूपले कफको वृद्धि हुन्छ,

त्यस्तो देश वा ठाउँमा पनि अभ्यास गर्नु हुँदैन । अत्यन्त हावा लाग्ने खुला ठाउँमा पनि प्राणायाम गर्नु हुँदैन । किनभने वेगको वायुको झट्का लाग्नाले पसीना बाहिर आउन सक्तैन र पसीना निस्कनाले नै नाडीशोधन हुन्छ । यसै प्रकार शरीरमा तेल घस्नु पनि हुँदैन, किनकि त्यसबाट रोमछिद्र बन्द भएर नाडीमल जमेर रोकिन्छ। प्राणायामको समयमा निस्केको पसीनालाई घसेर जीउमा नै सुकाउनाले शरीर कोमल हुन्छ र शरीरबाट प्राणतत्त्व बाहिर निस्कन सक्तैन ।

आफूले सिद्ध पारेको स्थिर आसनमा खेचरी मुद्राका साथ आँखाहरू बन्द गरेर प्राणायामको अभ्यास गर्नुपर्दछ। टाउको, गर्दन र मेरुदण्ड सोझो रहोस्, ननिहुरोस्। शरीरलाई तन्काएर वा दरो पारेर राख्नुहुँदैन, अपितु सोझो र खुकुलो नै राख्नुपर्दछ। तीनै वटा प्राणायामहरूमा शुरूदेखि अन्तसम्म मूलबन्ध लगाई नै रहनुपर्दछ, उड्डीयान पनि लगाइराख्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । रेचकमा पूर्ण उड्डीयान गरेर पेटलाई पिठचूँमा पुऱ्याउनुपर्दछ । पूरक तथा कुम्भकको वेलामा पेटका तन्तुहरूलाई फुलाएर अगाडितिर बढाउनु हुँदैन, अपितु खुम्च्याएरै राख्नुपर्दछ। पूरक तथा कुम्भकको समयमा जालन्धर-बन्ध लगाएर वायुलाई भित्रै रोक्नुपर्दछ। कुम्भकको समयमा जालन्धर-बन्ध खोलेर रेचक गरिन्छ । यद्यपि जालन्धर-बन्ध ज्यादै लाभदायक छ, तथापि अलिकता पनि असावधानी भएमा यसबाट हानि हुने सम्भावना हुन्छ, तथा यसबाट कैयौं व्यक्तिहरूलाई टाउको निहुराएरै बस्ने बानी पर्दछ। राजयोगमा यो बन्ध नलगाईकन पनि कुम्भक गर्न सकिन्छ ।

प्राणायाम गर्ने वेलामा नाकको देब्रे प्वालद्वारा पूरक गर्दा दाहिने प्वाललाई दाहिने बूढी औंलाले थिच्नुपर्दछ। कुम्भकको समयमा देब्रे प्वाललाई पनि दाहिने हातको साहिँली तथा कान्छी औंलाले थिची वायुलाई भित्रै रोक्नुपर्छ। अर्थात् यदि जालन्धर-बन्ध नलगाउने हो भने कुम्भकमा नाकका दुवै प्वालहरू दाहिने हातका औंलाहरूद्वारा बन्द गरिन्छन् । दाहिने प्वालद्वारा रेचक गर्ने वेलामा केवल देब्रे प्वाल बन्द राख्नुपर्दछ, दाहिने प्वालमाथिबाट औंलाहरू हटाइन्छन् । यसै अवस्थामा नाकको दाहिने प्वालबाट रेचक गरिन्छ तथा कुम्भकको वेलामा यसलाई पनि पूर्ववत् बन्द गरिन्छ। देब्रे प्वालबाट रेचक गर्ने वेलामा त्यस प्वालमाथिबाट औंलाहरू हटाइन्छन् । नाकका दुवै प्वालहरूबाट रेचक तथा पूरक गर्ने वेलामा नाकका दुवै प्वालहरूबाट औंलाहरू हटाइन्छन्। औंलाहरूको प्रयोगको आवश्यकता आरम्भमा मात्र पर्दछ। अभ्यास दृढ भएपछि नाकका प्वालहरू

औंलाले नथुनीकनै पनि रेचक, पूरक र कुम्भक गर्न सकिन्छ। खेचरी मुद्रा सिद्ध भएपछि जालन्धर-बन्ध तथा मूलबन्ध लगाउने आवश्यकता रहँदैन। यी बन्धहरू स्वतः लाग्दछन्।

प्राणायामको आरम्भमा नाकको जुनचाहिं प्वालबाट पूरक गर्ने हो, त्यसबाट पहिले सम्पूर्ण सास बाहिर निकाल्नुपर्दछ।

प्राणायामको उपयोग ध्यानको लागि हो। यसैले प्रणवको भावनासहित प्राणायाम गर्नुपर्दछ। भनिएको पनि छ–

सहितो द्विविधः प्रोक्तः प्राणायामं समाचरेत्।
सगर्भो बीजमुच्चार्य निर्गर्भो बीजवर्जितः॥

अर्थात् सगर्भ तथा निगर्भका भेदअनुसार सहित कुम्भक दुई प्रकारका मानिन्छन्। त्यसको आचरण गर। सगर्भ बीजमन्त्रको उच्चारणसाथ गरिन्छ र निर्गर्भ बीजमन्त्रलाई छाडेर गरिन्छ।

प्राणायामको अभ्यास १० देखि बढाएर ४० सम्म पुऱ्याउनुपर्दछ तथा उत्तम प्राणायाममा प्रवेश गरेपछि केवल २५ प्राणायाम मात्र गर्नुपर्दछ। कुनै दिन थकाइको अनुभव भएमा एक-दुई दिन कनिष्ठ प्रकारको प्राणायाम एक चौथाइ मात्र गरेर फोक्सोलाई विश्राम देऊ, तर बीचमा नछाड। प्राणायामको अभ्यास शान्तिपूर्वक गर। कुम्भकको समय बढाउन हतार गर्नाले अनेक प्रकारका रोग उत्पन्न हुन सक्तछन्। अभ्यास दिनमा एक-दुईपटक मात्र गर्नुपर्दछ। बिहान सूर्योदयभन्दा अघि शौच आदिबाट निवृत्त भएर र साँझमा सूर्यास्तको दुई घण्टापछि तथा ग्रीष्म ऋतुमा अझै केही अबेर गर्नुपर्दछ। प्रकृतिदोष, थकाइ वा अजीर्ण भएको वेलामा रातको अभ्यास निकै कम गर, नत्र रोग लाग्नेछ। प्राणायामको समयमा शरीरलाई तन्काउने हैन, अपितु खुकुलो राख्नुपर्दछ। फोक्सो खुकुलो रहनाले ज्यादा वायुग्रहण गर्न सक्तछन् र कुम्भक पनि ज्यादा हुन सक्तछ। फोक्सो तन्कनाले रोगी हुनेछौं र फोक्सोमा वायु भरिएर रहनेछ, जो दूषित भई डकार बनेर वारंवार निस्किरहनेछ। कदाचित् यस्तो भयो भने आसनहरूको तथा विपरीत-करणीको (शीर्षासनको) अभ्यास गर। यसले फोक्सो पुनः बलवान् हुनेछ। तर पछि प्राणायाम बिलकुलै त्याग्नुपर्नेछ र त्राटक आदिद्वारा राज-योगमा प्रवेश गर्नुपर्दछ।

प्राणायामको समयमा मूलबन्ध त आरम्भदेखि अन्तसम्म लगाइ नै रहनुपर्दछ । गुदद्वारको माथिल्लो भागलाई दृढतापूर्वक संकुचित पारेर राख्नु नै मूलबन्ध हो । यदि मूलबन्ध दृढ भएमा मल-मूत्रको त्याग राम्ररी हुने गर्दछ तथा कब्जियत हुँदैन । रगतको सञ्चालन बलवान् हुनाले ध्वनि खुल्दछ तथा कुण्डलिनी जाग्रत् भएर प्राणतत्त्वसँग मिलेर मस्तकतर्फ बढ्न थाल्दछ। मूलबन्ध दोषयुक्त भएमा फोक्सोलाई हानि पुग्दछ र त्यो निर्बल हुन्छ तथा कब्जियत पनि हुनेछ। मल बाख्राको बड्कौला जस्तै भएर निस्कनेछ र शरीरमा थकावटजस्तो अनुभव हुनेछ । पूरकपछि तुरुन्त जालन्धर-बन्ध लगाउनुपर्दछ । जालन्धर-बन्ध यस प्रकारले लगाउनुपर्दछ कि विशुद्ध-चक्रमाथि दबाब परोस्। यस बन्धद्वारा प्राणका १६ आधारहरू रोकिन्छन् र शरीरका ज्ञानतन्तु बलवान् हुन्छन्, प्राणले छातीबाट उफ्रेर माथितिर आघात पुऱ्याउँदैन र ज्ञानतन्तु यो दृढ रहनाले सुरक्षित रहन्छन्। यो दूषित हुनाले धेरै ठाउँमा हानि पुग्दछ, विशेष गरेर नाक, आँखा, कान, शिर तथा घाँटीमा विकार उत्पन्न हुन्छन् । जालन्धर-बन्धको अभ्यास ५ मिनटदेखि आरम्भ गरेर बिस्तार-बिस्तार बढाउनुपर्दछ। गर्दनमा दुखेको अनुभव भएमा गाईको घिउको मालिस गर्नुपर्दछ ।

कुम्भकपछि रेचक गर्ने वेलामा पहिले उड्डीयान-बन्ध लगाएर अनि जालन्धर-बन्ध खोलिदिनुपर्दछ । यसले त्रिधातुका विकारद्वारा उत्पन्न सबै रोग नष्ट हुन्छन् । त्रिधातु स्वाभाविक अवस्थामा बन्दछन् तथा प्राण सुषुम्णामा प्रवेश गर्न थाल्दछ। यो बन्ध सबैभन्दा उत्तम छ । यी बन्धहरूको अभ्यास पहिले नै गर्नुपर्दछ । कुम्भक त्यति मात्रामा मात्र गर्नुपर्दछ, जसबाट रेचक बिस्तार-बिस्तार गर्न सकियोस् – पूरक यस प्रकारले गर्नुपर्दछ, जसरी कुनै नलीद्वारा बिस्तार-बिस्तार पानी पिइन्छ। पूरक छिटो-छिटो गर्नाले एक त कुम्भक धेरै बेरसम्म अड्न सक्तैन र दोस्रो कुरा फोक्सोमा विकार उत्पन्न हुन्छन्; तर यसभन्दा पनि बढी हानि छिटो रेचक गर्नाले हुन्छ। फोक्सो तथा नाडीहरूमा विकार उत्पन्न भई फोक्सो, मुटु, नाक, आँखा, कान, शिर आदिमा रोग लाग्न थाल्छन्। रेचक ज्यादै बिस्तार-बिस्तार गर्नुपर्दछ र पछि एक-दुई सेकन्ड वाह्य कुम्भक गरेर फेरि कुम्भक गर्नुपर्दछ। वाह्य कुम्भकद्वारा फोक्सो ज्यादा बलियो हुन्छ। कुम्भकको समयको अनुपातले प्राणायाम तीन प्रकारका छन् ।

कनिष्ठ प्राणायाममा पूरक ४ सेकन्ड, कुम्भक १६ सेकन्ड, रेचक ८ सेकन्ड र वाह्य कुम्भक १ सेकन्डसम्म गर्नुपर्दछ ।

मध्यम प्राणायाममा पूरक ६ सेकन्ड, कुम्भक ३३½ सेकन्ड, रेचक १०-१२ सेकन्ड र वाह्य कुम्भक २ सेकन्डसम्म गर्नुपर्दछ ।

उत्तम प्राणायाममा पूरक ८ सेकन्ड, कुम्भक ५० सेकन्ड, रेचक १२-१६ सेकन्ड र वाह्य कुम्भक ३ सेकन्डसम्म गर्नुपर्दछ ।

उत्तम प्राणायाममा प्रवेश गरेपछि भस्त्रिका प्राणायामद्वारा कुम्भक छिटो-छिटो बढ्न थाल्दछ र रेचक केही कम हुन थाल्दछ, किनकि फोक्सोमा केही वायु प्राण-तत्त्वमा परिणत हुन्छ । कुम्भक ५ मिनटभन्दा ज्यादा बढेपछि पुनर्वार पूरक गरी तब रेचक गर्नुपर्दछ । यहाँ यो पनि बुझ्नुपर्दछ – दश प्रकारका प्राणहरू प्राणतत्त्वका रूपमा छन्, न कि वायुका रूपमा, तथा यही प्राणतत्त्व नै (वायुतत्त्व होइन) सुषुम्णाद्वारा शिरमा पुग्दछ । त्यसवेला बन्द आँखाहरूद्वारा भ्रूमध्यमा प्रकाशरूपजस्तो प्रतीत हुन्छ । नीलो, पहेंलो, रातो एवं सेतो, यस्ता रङ्गका प्रकाश देखिन्छन् । यस रीतिले प्राण माथितिर लैजानुलाई नै **कुण्डलिनी-जागरण** भन्दछन् र यही अवस्था अगाडि बढेर **समाधि अवस्था** भनिन्छ । उत्तम प्राणायाममा प्राण सुषुम्णाद्वारा शिरमा चढ्न थाल्छ । शुरूमा प्राण कमिलाजस्तै बिस्तार-बिस्तार माथितिर बढ्दछ, पछि भ्यागुतोजस्तै उफ्री-उफ्रीकन बढ्दछ तथा भस्त्रिकाद्वारा कुम्भक ज्यादा बढेपछि र ग्रन्थिहरूको भेदन भएपछि पक्षीजस्तै उडेर चाँडै नै सहस्रचक्रमा प्रवेश गर्दछ । जब प्राण शिरमा जान थाल्दछ, तब टाउकोमा भारीपन जस्तै प्रतीत हुन थाल्दछ । केही दिनपछि शिरको शोधन भएपछि तथा सहनशीलता समेत बढेपछि कष्टको अनुभव हुँदैन । एक-दुई वर्ष-पश्चात् जब प्राणतत्व बढी वेगसाथ माथितिर बढ्न थाल्दछ, तब मन एकाग्र भएर, आनन्दको अनुभव हुन थाल्दछ । प्राणायामपछि शवासनद्वारा ध्वनि सुन्नुपर्दछ र आव-श्यकता महसूस भएमा तताएको दूधमा अलिकता घिउ मिसाएर पिउनुपर्दछ ।

यसपछि राजयोग अर्थात् ध्यानलाई यससँग मिलाएर गर्नाले प्रायः यस प्रकारको अनुभव हुने गर्दछ– केही दिनको साधनापछि विचित्र-विचित्र मूर्तिहरू देखिनु; ती मूर्तिहरू पुरुषहरूका पनि हुन्छन् र नारीहरूका पनि; तर नारीमूर्तिहरू मुस्काउँदै नजीक आउँदछन्, तर तिनीहरूको वास्ता नगर्नाले अर्थात् तिनीहरूलाई ध्यानपूर्वक नहेर्नाले ती अदृश्य हुन्छन् । दृष्टि भ्रूमध्यमा नै राख्नुपर्दछ, त्यहाँ प्रकाश पनि देखिनेछ । मुटुमा गाँठो परेको जस्तो प्रतीत हुन्छ र कम्मरमा कैयौंपटक ठक्कर अथवा धक्काजस्तो लाग्दछ । यो गाँठो र धक्का दुवै प्राणका हुन्छन् । यसपछि प्राण माथितिर बढ्न थाल्दछ ।

आधारचक्रमा यो धक्का लाग्नु नै आधारचक्रमा प्राण जम्मा भएर माथितिर बढ्नुको चिह्न हो, तथा त्यहाँ प्रकाश पनि प्रतीत हुन्छ। अनि उपस्थेन्द्रियको फेदमा प्राण जम्मा हुनु र प्रकाशको समेत अनुभव हुनु, अनि नाइटोमा प्राण एकत्रित हुनु एवं प्रकाशको अनुभव हुनु प्रतीत हुन्छ; तथा त्यहाँ कहिलेकाहीं दर्द समेत प्रतीत हुन्छ। अनि हृदय-चक्रमा प्राण एकत्रित हुने तथा दर्द समेत बढी हुने र प्रकाश पनि ज्यादा हुने हुन्छ। यसपछि प्राण घाँटीतिर बढ्दछ र त्यहाँ सास रोकिएको जस्तो हुन्छ तथा वाकवाकीजस्तो लागेर मुखमा धेरै नुनिलो पानी आउन थाल्दछ र सास फेर्न गाह्रो जस्तो हुन्छ। अनि कानको पछाडि दुखेजस्तो लाग्न थाल्दछ तथा प्राण पनि कानका प्वालहरूमा पुग्दछ। यसवेला प्रतीत हुन्छ– कानहरूमा केही कुरा हालेर बन्द गरिएका छन् र बाहिरको शब्द सुनिंदैन। यसपछि प्राण कन्चटमा पुग्दछ र टाउको कसैले राम्ररी थिचेको जस्तो प्रतीत हुन्छ तथा टाउको भारी भएजस्तो लाग्दछ। यसपछि प्राणले आँखीभौंमा ठक्कर हानेको अनुभव हुने, ठक्कर हानेर केही तलतिर आउने र फेरि ठक्कर हान्ने र कहिलेकाहीं प्राणहरू भ्रूमध्यको बीचमा नाकको जरामा जम्मा हुने र अलिकति कष्टजस्तो प्रतीत हुने गर्दछ। यसपश्चात् नित्य अभ्यासमा बस्नासाथ प्राण भ्रूमध्यमा पुगेर ठक्कर हानिरहेको प्रतीत हुन्छ। केही दिनको अभ्यासपछि प्राण शिरमा पुग्दछ र त्यसपछि प्राणले तालुको माथिल्लो भागमा धक्का हानेको अनुभव हुनेछ। शुरू-शुरूमा त अधिक प्राणले भ्रूमध्यमा नै धक्का मारिरहन्छ र शिरको माथि अलिकता मात्र जान्छ, तर पछि जब ज्यादा प्राण टाउकोको माथि जान थाल्दछ, तब शुरू-शुरूमा त टाउको नै फुट्ला जस्तो प्रतीत हुन्छ। प्राण टाउकोमा चारैतिर फैलन्छ र माथितिर उड्न पनि चाहन्छ। यसपछि कष्ट केही कम हुन्छ तथा शरीरमा जहाँ दृष्टि दिए पनि सबै कुराहरू स्पष्ट रूपले देखिन थाल्दछन्। हाडहरू केही बढी प्रकाशमय देखिन्छन् र मासु केही कम प्रकाशमय देखिन्छ। अभ्यास गर्ने वेलामा दृष्टि भ्रूमध्यमा नै स्थिर राख्नुपर्दछ। दर्शन त अनेक कुराहरूको हुन्छ, तर तिनलाई आसक्तिपूर्वक हेर्नु हुँदैन। कहिलेकाहीं आकाशमा नक्षत्र आदि देखा परेर तत्काल लुप्त हुन्छन्। यसपछि प्राण अझै केही माथि उक्लन्छ र पहिले अन्धकार जस्तो अर्थात् एउटा अन्धकार-मय गुफाजस्तै प्रतीत हुन्छ र पछि त्यसबाट प्रकाश निस्केर चारैतिर चन्द्रमाको प्रकाश-समान प्रतीत हुन्छ र कहिले अझ बढी पनि हुन्छ। त्यसपछि आनन्दको अनुभव हुन थाल्दछ र ध्यान पनि राम्ररी हुन थाल्दछ। प्राण ब्रह्माण्डमा गएपछि शिरमा रूखो-पनको वृद्धि हुन्छ। यसैले दूध र घिउको सेवन गर्नुपर्दछ। जब प्राण सहस्रचक्रमा जान्छ,

तब योगनिद्रा लाग्न थाल्दछ । यदि यसै अवस्थामा जसमा न त पूरा निद्रा लाग्दछ, न पूरा जाग्रत् अवस्था नै हुन्छ, केही समयसम्म बस्न सकियो भने धेरै राम्रो हुन्छ । यही योगनिद्रा हो । **तामसिक निद्रा**मा पहिले मन एवं शरीर गह्रौं जस्तो प्रतीत हुन्छ र प्राण तलतिर लाग्दछ तर **सात्त्विक निद्रा**मा पहिले मन एवं शरीर हल्काजस्तो प्रतीत हुन्छन् र प्राण माथितिर बढ्दछ, जसबाट शिरमा केही गह्रौंपनाजस्तो प्रतीत हुन्छ । कैयौं साधकहरूलाई शुरू-शुरूमा प्राणको उत्थानको नशाद्वारा पनि यस्तो अवस्था हुने गर्दछ र जबसम्म प्राणको उत्थानमा तीव्रता रहन्छ, तबसम्म यो अवस्था कैयौं दिनसम्म रहिरहन्छ । यो अवस्था पछि गएर समाधिको अवस्था बन्दछ ।

पहिले नै वर्णन भइसकेको छ– हठयोग-शास्त्रहरूमा नौ प्रकारका प्राणायामको वर्णन गरिएको छ– अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रा, भ्रामरी, मूर्च्छा तथा प्लाविनी । यिनीहरूमध्ये ध्यान-समाधिमा प्रवेश गर्न अनुलोम-विलोम प्राणायाम नै गर्नुपर्दछ । यसबाट नाकका दुवैतिरका प्वालहरूको शुद्धता, दुवै फोक्सोहरूको बलवृद्धि तथा रोगनाश भएर त्रिधातुहरूमा समता आउँदछ ।

(क) अनुलोम-विलोम प्राणायाम– पद्मासन वा सिद्धासनमा बसेर मूलबन्ध लगाएर नाकको देब्रे प्वालबाट अलिकता रेचक गरेर पूरक गर्नुपर्दछ । अनि जालन्धर-बन्ध लगाएर कुम्भक गर्नुपर्दछ र तब जालन्धर-बन्ध खोली उड्डीयान-बन्ध लगाएर दाहिने प्वालबाट बिस्तार-बिस्तार रेचक गर्नुपर्दछ । त्यसपछि एक सेकन्ड वाह्य कुम्भक गरेर दाहिने प्वालबाट पूरक गर्नुपर्दछ र कुम्भक गरेर देब्रे प्वालबाट रेचक गर्नुपर्दछ । यसप्रकार दुई प्राणायाम हुन्छन् । यसै गरी फेरि एक सेकन्ड वाह्य कुम्भक गरेर पुनः पूरक गर्नुपर्दछ । यसै प्रकारले दश प्राणायामसम्म पुऱ्याउनुपर्दछ र प्रतिदिन एक बढाउँदै एक महीनामा चालीस प्राणायाम गर्नुपर्दछ, कुम्भकको समयमा इष्टमन्त्रको जप गर्नुपर्दछ । कुम्भक कहिले कम र कहिले ज्यादा गर्नु हुँदैन । प्राणायामको समयमा शरीरलाई शिथिल, अचल एवं सरल पार्नुपर्दछ, तन्काउनु हुँदैन । आँखाहरू चिम्लनुपर्दछ । यदि आरम्भमा नै कुम्भक १६३ सेकन्डसम्म गर्न सकिएन भने आरम्भमा कमै गर्नुपर्दछ, बढी गर्ने जिद्दी गर्नु हुँदैन । कुम्भकको समय सेकन्डको हिसाबले बिस्तार-बिस्तार बढाउनुपर्दछ । यस प्रकार ३-४ महीनामा मध्यम प्राणायाममा प्रवेश हुन्छ र तीन-चार महीनामै उत्तम प्राणायाममा प्रवेश हुन्छ । शीतली, सीत्कारी आदि अन्य प्राणायाम स्थान, समय एवम् आफ्नो प्रकृतिको विचार गरेर मात्र गर्नुपर्दछ । कनिष्ठ

प्रकारका ४० प्राणायामको अभ्यास भइसकेपछि महामुद्रा र महावेधको अभ्यास हुन सक्तछ । महावेधद्वारा प्राण निकै छिटो सुषुम्णामा चढ्न थाल्दछ, तर यो अभ्यास बलियो शरीर भएकाले मात्र गर्नुपर्दछ । अभ्यासमा थकाइ प्रतीत हुन्छ भने रात्रिको अभ्यास गर्नुपर्दछ । साँझ बितेपछि आसन वा विपरीत-करणीको अभ्याससम्म पनि गर्नु हुँदैन । यसपछि इच्छा लाग्दछ भने कुम्भक गर्न सकिन्छ ।

सहित कुम्भकको अन्तर्गत अन्य कैयौं उपयोगी प्राणायामहरू छन् ।

तालयुक्त प्राणायाम– हातको नाडीमा बूढी औंलातर्फ नाडीमाथि औंलाहरू राखेर त्यसको धडकन-(गति)-को चाललाई राम्ररी ठम्याउने अभ्यास गरेपछि यो प्राणायाम यस प्रकारले गर-- कुनै सुखासनको विधिनुसार बसेर त्यस नाडीको धडकन-लाई १ देखि ६ सम्म गन्दै पूरक, १ देखि ३ सम्म गन्दै आभ्यन्तर कुम्भक १ देखि ६ सम्म गन्दै रेचक तथा १ देखि ३ सम्म गन्दै वाह्य कुम्भक गर। यो एक प्राणायाम भयो । यसै प्रकार सात प्राणायाम गर। मात्राहरू यसै क्रमानुसार बढाउँदै जाऊ। यसै प्रकार अनुलोम-विलोमको रीतिले यो प्राणायाम गर्न सकिन्छ । यो प्राणायाम टेलिप्याथीमा उपयोगी हुन्छ ।

(ख) सूर्यभेदी प्राणायाम– बलपूर्वक सूर्यनाडी।अर्थात् नाकको दाहिने प्वालबाट बिस्तार-बिस्तार आवाजको साथ पूरक गर । वायुलाई शरीरमा समान रूपले भर । यथाशक्ति कुम्भक गर । यसपछि चन्द्रनाडी अर्थात् देब्रे प्वालबाट धैर्य-पूर्वक आवाज निकाल्दै रेचक गर । यसै प्रकारले आरम्भमा पाँच प्राणायाम गर । बिस्तार-बिस्तार शक्तिअनुसार यो सङ्ख्या बढाउँदै लैजाऊ। यस प्राणायाममा पुनः केवल सूर्यनाडीद्वारा पूरक तथा चन्द्रनाडीद्वारा रेचक गरिन्छ । यस प्राणायामद्वारा शरीरमा उष्णता तथा पित्तको वृद्धि हुन्छ । वात तथा कफद्वारा उत्पन्न हुने रोग, रक्तदोष, पेटका जूका आदि नष्ट हुन्छन् । यसबाट जठराग्नि बढ्दछ र कुण्डलिनी-शक्तिको जागरण गर्नमा सहायता पुग्दछ । यस प्राणायामको अभ्यास गर्मीको मौसममा तथा पित्तप्रकृति भएकाहरूको लागि हितकर छैन ।

(ग) चन्द्रभेदी प्राणायाम– सूर्यभेदी प्राणायामभन्दा बिलकुल उल्टो अर्थात् चन्द्रस्वर-(नाकको देब्रे प्वाल)-बाट पूरक तथा सूर्यस्वर-(दाहिने प्वाल)-द्वारा रेचक गर्दा यो चन्द्रभेदी प्राणायाम हुन्छ । यसबाट थकाइ तथा शरीरको उष्णता दूर हुन्छ ।

(घ) **उज्जायी प्राणायाम–** मुख अलिकता निहुराएर घाँटीदेखि हृदयसम्म शब्द निकाल्दै नाकका दुवै प्वालहरूबाट अथवा दाहिने प्वालबाट बिस्तारै पूरक गर । केही बेरसम्म कुम्भक गरिसकेपछि देब्रे प्वालबाट यसै प्रकारले रेचक गर । यो एउटा प्राणायाम भयो । यस प्राणायाममा कुम्भक, पूरक तथा रेचक थोरै परिमाणमा मात्र गरिन्छन् । कुम्भकमा वायु हृदयभन्दा तलतिर जानु हुँदैन । रेचकमा वायुलाई सकेसम्म बिस्तार-बिस्तार बाहिर निकाल्नुपर्दछ । यसमा पूरकमा नाकको प्वालले बाहिरबाट वायु तानेर मुखमा, मुखबाट घाँटीमा र घाँटीबाट तल लगेर हृदयमा धारण गरिन्छ । फेरि यथाक्रम रेचकमा हृदयबाट घाँटीमा, घाँटीबाट मुखमा र मुखबाट बाहिर वायु फ्याँकिन्छ । यसलाई पाँचपटकबाट आरम्भ गरेर शनैःशनैः बढाउँदै लग । यस प्राणायामद्वारा कफप्रकोप, पेटको रोग, आमवात, मन्दाग्नि, प्लीहा आदि रोगहरू निको भएर अग्नि प्रदीप्त हुन्छ तथा घाँटी मुख र फोक्सो शुद्ध हुन्छन् ।

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।
यथा लगति कण्ठात् तु हृदयावधि सस्वनम् ॥
पूर्ववत् कुम्भयेत् प्राणं रेचयेदिडया ततः ।
श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम् ॥
नाडी जलोदराधातुगतदोषविनाशनम् ।
गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥

(ङ) **शीतली कुम्भक–** कागको चुच्चोको आकृतिजस्तै गरेर जिब्रोलाई ओठहरूबाट बाहिर निकालेर बिस्तार-बिस्तार वायु तानेर पूरक गर । बिस्तार-बिस्तार पेटलाई वायुद्वारा पूर्ण रूपले भरेर केही बेरसम्म कुम्भक गर र त्यसपछि नाकका दुवै प्वालहरूबाट रेचन गर । यही क्रिया पटक-पटक दोहोर्‍याऊ । यस प्राणायामद्वारा अजीर्ण, पित्तबाट उत्पन्न हुने रोगहरू, रक्तविकार, झाडा लाग्नु, अम्लपित्त, प्लीहा आदि रोगहरू निको हुन्छन् । यसबाट बल एवं सौन्दर्यको वृद्धि हुन्छ । कफप्रकृति भएकाहरूको लागि र शीतकालमा यो प्राणायाम लाभदायक छैन । क्षयरोगीहरूको लागि भने यो प्राणायाम लाभदायक छ ।

(च) **शीतकारी प्राणायाम–** जिब्रोलाई ओठहरूबाट बाहिर निकालेर त्यसको एकदम अघिल्लो भागलाई दाँतका दुवै पङ्क्ति र दुवै ओठहरूले हलुकासँग

थिचेर प्वालहरूबाट वायुद्वारा शीत्कारपूर्वक अर्थात् शीत्कारको आवाज निकाल्दै गर अन्य सम्पूर्ण विधिहरू शीतलीसँग मिल्दछन् । अथवा दाँतका दुवै लहरहरूलाई एक-अर्कासँग जोडेर पूरक गर । अन्य सबै विधिहरू तथा फलसमेत शीतलीजस्तै छन् ।

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत् कुम्भसाधनम् ।
शनकैर्घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेत् पवनं सुधीः ॥
गुल्मप्लीहादिकान् रोगान् ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ।
विषाणि शीतली नाम कुम्भिकेयं निहन्ति हि ॥

– हठयोग

(छ) भस्त्रिका-कुम्भक– भस्त्रिका प्राणायाम कैयौं प्रकारका हुन्छन् । यसका मुख्य चार प्रकार छन्– मध्यम, वाम, दक्षिण र अनुलोम-विलोम भस्त्रिका ।

(अ) मध्यम भस्त्रिका– जसरी कामीको खलाँतीमा हावा भरिन्छ, र यसै गरी नाकका दुवै प्वालहरूबाट आवाजको साथ बिस्तार-बिस्तार लामो, दीर्घ र वेगपूर्वक वायु तानेर मूलाधारसम्म पूरक गर तथा कुम्भक नगरीकन यसै प्रकार दुवै प्वालहरूबाट रेचक गर । यसरी आभ्यन्तर र वाह्य कुम्भक नगरीकनै आठपटक पूरक-रेचक गरेर नवौंपटक पूरक गरेपछि यथाशक्ति कुम्भक गरेर यसै गरी बिस्तारै दुवै प्वालबाट रेचक गर । यो एउटा प्राणायाम भयो । यसै गरी तीन प्राणायाम गर ।

(आ) वाम भस्त्रिका– नाकको दाहिने प्वाल थुनेर देब्रे प्वालबाट उपर्युक्त रीतिले मूलाधारसम्म आठपल्ट पूरक-रेचक गरेर नवौं पल्ट पूरक गरी यथाशक्ति कुम्भक गर । अनि उपर्युक्त विधिअनुसार दायाँ प्वालबाट बिस्तारै रेचक गर ।

(इ) दक्षिण भस्त्रिका– नाकको बायाँ प्वाल बन्द गरेर दाहिने प्वालद्वारा आभ्यन्तर तथा वाह्य कुम्भक नगरीकन उपर्युक्त विधिअनुसार आठपटक केवल पूरक-रेचक मात्र गरेर नवौंपटक पूरक गरेपछि यथाशक्ति कुम्भक गर । त्यसपछि देब्रे प्वाल-बाट रेचक गर ।

वाम भस्त्रिका तथा दक्षिण भस्त्रिकालाई मिलाएर प्राणायाम गर्ने विधि– पहिले वाम भस्त्रिकाको विधिअनुसार एक प्राणायाम गर, अनि दक्षिण भस्त्रिकाअनुसार एक प्राणायाम गरेपछि पुनः वाम भस्त्रिकाअनुसार एक प्राणायाम गर । यसरी यी तीन प्राणायामहरूमध्ये दुईपटक वाम भस्त्रिका तथा एकपटक दक्षिण भस्त्रिकाअनुसार हुनेछ ।

(ई) **अनुलोम-विलोम भस्त्रिका–** जसरी कामीको खलाँतीमा हावा भरिन्छ, त्यसै गरी नाकको देब्रे प्वालबाट वायुलाई आवाजसाथ बिस्तार-बिस्तार लामो दीर्घ एवं वेगपूर्वक प्रवेश गराएर मूलाधारसम्म पूरक गर। कुम्भक नगरीकन यसै गरेर दाहिने प्वालबाट रेचक गर। वाह्य कुम्भक नगरीकन त्यसै प्वालबाट पूरक गरेर फेरि देब्रे प्वालबाट विधिअनुसार रेचक गर। यी चार प्राणायाम भए। यसै गरी आठ-पटक कुम्भक नगरीकन केवल पूरक-रेचक गर्दै नवौंपटकमा देब्रे प्वालबाट पूरक गरेर यथाशक्ति कुम्भक गर। त्यसपछि दाहिने प्वालबाट दशपटक रेचक गर। यो दश प्राणायाममा पहिलो प्राणायाम भयो।

अब दाहिने प्वालबाट आरम्भ गरेर नवौंपटक दाहिने कुम्भक गरिसकेपछि दशौंपटकमा देब्रे प्वालबाट रेचक गर। यो दश प्राणायाममा दोस्रो भयो। अब फेरि पहिलो तरीकाले यो क्रिया गर।

यी विधिहरूमा पूरकको समाप्तिपछि मूलाधार चक्रमाथि एक सेकेन्ड ध्यान गरेपछि रेचक गर। यसै गरी रेचकको समाप्तिपछि नाकको टुप्पामाथि केही क्षण (एक सेकेन्ड) ध्यान गरेपछि पूरक गर। कुम्भकको समयमा नाभिस्थान अर्थात् मणिपूर चक्रमाथि ध्यान केन्द्रित गर। यो प्राणायाम २१ पटकसम्म गर तथा कुम्भक, पूरक र रेचकको समय पनि यथाशक्ति बढाउँदै जाऊ। यस प्राणायामद्वारा त्रिधातु-(वात, पित्त र कफ) -को विकृतिद्वारा उत्पन्न भएका सबै रोगहरू नष्ट हुन्छन्, आरोग्य बढ्दछ तथा जठराग्नि प्रदीप्त हुन्छ। गर्मी, सर्दी सबै मौसममा यो क्रिया गर्न सकिन्छ। यो क्रिया कुम्भक बढाउन, मनलाई स्थिर पार्न तथा कुण्डलिनी जाग्रत् गर्न अति उपयोगी छ। साधकहरूले ध्यान गर्नुभन्दा पहिले यो क्रिया अवश्य गर्नुपर्दछ। भस्त्रिकामा रेचक-पूरक बढी लाभदायक हुन्छन्, यसैले तिनको सङ्ख्या धेरै र कुम्भकको कम बताइएको छ। रेचकमा पूरकभन्दा बढी समय लगाउनुपर्दछ, जसले गर्दा रेचक गर्ने सामर्थ्य कायम रहोस्। भस्त्रिका आफ्नो शक्तिअनुसार तीव्र वा मध्यम गतिले गर्नुपर्दछ, अन्यथा रोग लाग्नेछ। जसरी कामीले आफ्नो हावा फाल्ने खलाँती चलाउँदा हलुका र सानो कुरा तताउनको लागि छिटो-छिटो र अलि-अलि मात्र दबाव दिएर चलाउँदछ, त्यसभन्दा ठूलो कुराको लागि मध्यम वेगले र बढी दबाव दिएर चलाउँदछ र जब कुनै निकै ठूलो कुरा तताउनुपर्दछ, तब आफ्नो खलाँती खोलेर पूर्ण दवाब दिएर चलाउँछ र पूर्ण दबाव नै कायम राख्दै बिस्तार-बिस्तार रोक्दछ, त्यसरी नै शरीरको शक्ति र प्रकृति-

अनुसार सास चलाउनुपर्दछ र पूरकमा भन्दा रेचकमा बढी समय र शक्ति लगाउनुपर्दछ। बलहीन, अशक्त साधकहरूले साधारण वेगपूर्वक स्वस्थ, शक्तिशाली साधकहरूले लामो, दीर्घ र वेगपूर्वक र अभ्यस्त साधकहरूले अति वेगपूर्वक पूरक-रेचक गर्नुपर्दछ।

भस्त्रिका गर्दा-गर्दै जब केही गर्मी भएजस्तो अनुभव हुन थाल्दछ र नाकका प्वालहरूमा सुषुम्णा हुन्छ, तब कुम्भक गर्नुपर्दछ। कम-से-कम २५ पटक भस्त्रा गर्नाले गर्मी एवं सुषुम्णा सँगसँगै भएर कुम्भकको वृद्धि र आनन्दको प्राप्ति हुने गर्दछ तथा कुम्भकको मात्रा आफै बढ्न थाल्दछ।

भस्त्रिकामा सफलताको चिह्न हो– जब वायु शिखादेखि गुदासम्म सोझै स्पर्श गर्न थाल्दछ र त्यस स्पर्शमा बाधा, रोकावट आदि आउँदैनन्, तब भस्त्रा ठीक भइरहेको बुझ्नुपर्दछ। कुनै-कुनै साधकलाई त यतिसम्म सफलता प्राप्त हुन्छ कि भस्त्रिकाको साथसाथै अश्विनीमुद्रा समेत हुन थाल्दछ, अर्थात् भस्त्रिकाको सँगसँगै वायु गुदाद्वारा बाहिर-भित्र आउन-जान थाल्दछ। भस्त्रिकाको सिद्धिद्वारा वज्रोली, अमरोली आदि मुद्राहरू आफै नै सिद्ध हुन्छन् र वायुमाथि पूर्ण अधिकार प्राप्त हुन्छ। यसबाट सबै प्रकारका कुम्भकहरूमा सफलता प्राप्त हुन्छ र ग्रन्थिभेदन गरेर प्राण सुषुम्णाद्वारा शिरमा जान थाल्दछ।

निम्नलिखित दुई प्राणायामहरू पनि भस्त्रिकाभित्र नै पर्दछन्–

१) **अन्तर्गमन प्राणायाम**– सिद्धासनमा बसेर नाकको देब्रे प्वालबाट पूरक गर, अनि जालन्धर-बन्ध लगाएर दुवै हातका औंलाहरूलाई आपसमा अल्झाई त्यसलाई घोप्टो पारेर शिरमा थिच्दै यथाशक्ति कुम्भक गर र यस्तो भावना गर– प्राण ब्रह्मरन्ध्र-(तालुमा हुने एक प्रकारको छिद्र)-मा चढिरहेको छ। तत्पश्चात् हातलाई शिरबाट हटाएर जालन्धर-बन्ध खोलेर दाहिने प्वालबाट रेचक गर। यो क्रिया धेरैपटक दोहोऱ्याऊ।

२) **दोस्रो प्रकार**– सिद्धासनमा बसेर देब्रे प्वालबाट रेचक गर्दै पूर्ण उड्डीयानको साथ देब्रे घुँडामाथि टाउको राख, तत्पश्चात् पूरक गर्दै सोझो होऊ। यसप्रकार नौपटक रेचक-पूरक गरेर दशौंपटक पूरक गरी जालन्धर-बन्धको साथ टाउकोलाई घूँडामाथि राखेर यथाशक्ति कुम्भक गर र त्यसपछि जालन्धर-बन्ध खोलेर सोझो होऊ। अनि त्यसपछि रेचक गरेर तीनै बन्धहरूसहित टाउको घुँडामाथि राखेर यथाशक्ति वाह्य कुम्भक गर। यही क्रिया दाहिनेतर्फ पनि गर।

(ज) **भ्रामरी कुम्भक**– यसै प्राणायाममा पूरक र रेचकको विशेषता छ। पूरक वेगयुक्त तथा भमराको जस्तै ध्वनिले युक्त हुन्छ र रेचक भमरीको जस्तै मन्द-मन्द ध्वनिले युक्त हुन्छ। यसमा रेचकको बढी महत्त्व हुन्छ। यसै कारण यसको नाम भ्रामरी राखिएको छ। आँखाहरू चिम्लेर भ्रूमध्यमा ध्यान गर्दै लामो स्वरमा पूरक गर। यथाशक्ति कुम्भक गरेर भृङ्गी अर्थात् भमरीको जस्तै मन्द-मन्द ध्वनि निकाल्दै घाँटीद्वारा रेचक गर। आवाज मीठो, सुरिलो तथा एकनासको हुनुपर्दछ। यसको साथै मूलबन्ध र उड्डीयान-बन्ध पनि लगाउँदै जानुपर्छ। कहीं-कहीं साधारण रीतिले वेगपूर्वक पूरक गरेर दृढतापूर्वक जालन्धर-बन्ध लगाएर घाँटीबाट उपर्युक्त रीतिले शब्द निकाल्दै रेचक गर्नुपर्दछ भनेर पनि वर्णन गरिएको छ।

घेरण्ड-संहितामा दुवै कानहरूलाई औंलाहरूले थुनेर शब्द सुन्ने अभ्यास गर्नू भनिएको छ। यसप्रकार शुरू-शुरूमा झ्याउँकिरी, भमरो र साना चराहरूको चिर-बिरजस्ता शब्दहरू सुनिन्छन्। त्यसपछि क्रमशः घुँघरू, शङ्ख, घण्ट, ताली, भेरी, तबला तथा नगराका जस्तै शब्दहरू सुनिन्छन्। यसप्रकार ती शब्दहरू सुन्दा-सुन्दै अन्तमा प्रणव-(दीर्घ ओङ्कार)-को शब्द सुनिन थाल्दछ। यस प्राणायामद्वारा वीर्य शुद्ध भएर ऊर्ध्वगामी हुन्छ तथा मन एकाग्र हुन्छ।

ध्वन्यात्मक प्राणायाम– यो प्राणायाम पनि भ्रामरीकै अन्तर्गत बुझ्नुपर्दछ। नाकका दुवै प्वालहरूबाट पूरक गरेर अलिकता मुख खोलेर जिब्रो तथा घाँटीको सहाराले 'ॐ' को मीठो, सुरिलो र एकनास ध्वनिको साथ उच्चारण गर। आवाजका साथसाथै मूलबन्ध र उड्डीयान-बन्ध पनि लगाउँदै जाऊ र रेचक गर्दै जाऊ। यसलाई **प्रणवानुसन्धान** पनि भन्दछन्। केवल यसै प्राणायामद्वारा समाधि समेत सिद्ध हुन सक्तछ। यसको अधिक स्पष्ट विधि निम्नानुसार छ– कुनै शुद्ध स्थानमा बसेर अथवा उभिएर एकाग्रतापूर्वक दीर्घ स्वरले ॐकारको उच्चारण गर तथा मनका वृत्ति-हरूलाई शरीरभित्रका कम्पनहरूमाथि नै केन्द्रित पार्ने चेष्टा गर। यसबाट मन तथा प्राण रोकिन एवं स्थिर हुनमा सहायता पुग्दछ, तर उच्चारण यस्तो हुनुपर्दछ कि शब्दोच्चारणको साथसाथै शरीरसमेत तनतनाउँदै जाओस्। यही यसको मूल मन्त्र हो; अर्थात् जति-जति उच्चारण बढ्दै जान्छ, त्यति-त्यति नै शरीर पनि तन्तनाउँदै जाओस्। यसबाट शरीरको शुद्धि हुन्छ तथा एउटा सूक्ष्म गमकले (म.....म....म........ शब्दको जस्तै) कानका पदार्थहरूलाई स्पर्श गरेर मनका भावहरूलाई घाँटीतर्फ तान्दछ र

कण्ठमा जानासाथै एक गमक (म, म, म) उत्पन्न हुन्छ, जसको प्रभाव मस्तिष्कमा तन्तुहरूमाथि पनि पर्दछ। उच्चारणलाई यदि अझै लामो गर्ने हो भने नाइटोमा एउटा गमकदार कम्पन उत्पन्न हुन थाल्दछ, जसले गर्दा शरीर काम्दछ। यो कम्पन आरम्भ हुनासाथ सुषुम्णामार्गका तन्तुहरूमा पनि कम्पन उत्पन्न हुन थाल्दछ। अनि यो कम्पन मेरुदण्डको मार्गद्वारा मस्तिष्कसम्म पुगेपछि समाधिको प्रारम्भिक स्थितिजस्तो उत्पन्न हुन्छ। यही नै वास्तविक प्रणवजप हो, यही प्रणवानुसन्धान प्राणायाम हो।

(झ) मूर्च्छाकुम्भक (षण्मुखी मुद्रा)– यस प्राणायाममा पूरक, रेचक भ्रामरी प्राणायाममा जस्तै गरिन्छ। भ्रामरी प्राणायाममा भन्दा यसमा फरक केवल यति मात्र छ– यस प्राणायाममा दुवै कान, आँखाहरू, नाकका प्वालहरू, माथिल्लो ओठ र तल्लो ओठमा क्रमशः दुवै हातका बूढी औंला, चोर औंला, माझी औंला, साहिंली औंला तथा कान्छी औंलाहरूलाई अलिकति माथि उठाएर पूरक गरिन्छ। यसपछि नाकका प्वालहरूलाई माझी औंलाहरूद्वारा थिचेर (थुनेर) कुम्भक गरिन्छ। कुम्भकको समाप्तिपश्चात् नाकमाथि माझी औंलाहरूको दबाव कम गरेर रेचक गरिन्छ। यो प्राणायाम अनुलोम-विलोम अर्थात् उल्टो-सुल्टो रीतिले समेत गरिन्छ। यसद्वारा मन मूर्च्छित एवं शान्त हुन्छ।

(ञ) प्लावनी-कुम्भक– नियमअनुसारको आसनमा बसेर नाकका दुवै प्वालहरूबाट पूरक गर। मनलाई नाइटोमाथि एकाग्र पारेर शरीरको सम्पूर्ण वायुलाई पेटमा भरेर पेटलाई सबैतिर रबडको भकुन्डोजस्तो फुलाएर यस प्रकारको भावना गर– शरीरका सम्पूर्ण वायु पेटमा एकत्रित भएको छ तथा शरीरको अन्य कुनै अङ्ग-प्रत्यङ्गमा वायु बाँकी रहेको छैन। यसै स्थितिमा यथाशक्ति कुम्भक गरेर नाकका दुवै प्वालहरूबाट बिस्तार-बिस्तार रेचक गर। यस प्राणायामद्वारा प्राणवायुमाथि पूर्णतया अधिकार प्राप्त भएर पेटका सबै प्रकारका रोगहरू नष्ट हुन्छन् तथा अपानवायु, वीर्य र रगतको शुद्धि हुन्छ र पानीमा सुखपूर्वक पौडने शक्ति प्राप्त हुन्छ।

वीर्य-संशोधक प्राणायाम– वीर्यको अर्थात् शुद्ध वीर्य वा ओजस्‌को उत्पत्तिको मुख्य स्थान नाभिचक्र हो (आधुनिक शरीर-विज्ञानअनुसार जहाँ अण्डकोष मानिएको छ, त्यहाँ अशुद्ध वीर्य बुझ्नुपर्दछ, यहाँ हामी ओजस्‌को विषयमा विचार गर्दै छौं)। यसै नाभिचक्रका तन्तुहरूको आकर्षण-विकर्षणद्वारा नै खाइएका पदार्थहरूको रसद्वारा वीर्य ओजस्-तत्त्वमा परिणत हुन्छ। यसै ओजस्-तत्त्वको सम्बन्धमा आधुनिक

विज्ञानको खोज अहिलेसम्म अधुरै छ । सम्भवतः निकट भविष्यमा विज्ञानले यी रहस्यहरूको पत्तो लगाउनेछ । यसै नाभिचक्रको ज्ञानतन्तु र क्रियातन्तुहरूमा जति ज्यादा शक्ति हुन्छ, त्यति नै बढी खाद्य पदार्थहरूको ओजस् शीघ्र एवं ज्यादा बन्दछ । जुन पुरुषको वीर्यरूप ओजस् सूर्यचक्रको क्रियाद्वारा (ग्यासद्वारा) माथितर्फ उडेर शिरमा पुग्न थाल्दछ, त्यही पुरुष **ऊर्ध्वरेता** भनिन्छ तथा जसको ओजोरूप वीर्य नाइटोभन्दा तल अण्डकोषको नलीमा गएर बस्दछ, उसैलाई **अधोरेता** भनिन्छ । यही वीर्य नै दूषित वीर्य भनिन्छ र त्यस्ता पुरुषलाई वीर्यदोषी भन्न सकिन्छ । यिनको वीर्य सङ्कल्पमात्रले नै गतिशील हुन जान्छ । वीर्यनली अर्थात् प्रमेहनाडीहरूमा वीर्य जम्मा भएर रहनु नै वीर्यदोषको मूल कारण हो । निम्नलिखित साधनहरूद्वारा वीर्यदोष निर्मूल पारेर ऊर्ध्वरेता बन्न सकिन्छ ।

(क) **सिद्धासन**– प्रमेहनाडीलाई देब्रे कुर्कुच्चाले थिच्नु र कुर्कुच्चामाथि नै शरीरलाई अडाएर राख्नुपर्दछ । यस अभ्यासमा तीन घन्टासम्म स्थिर रहन सकेपछि प्रमेहनाडीमा वीर्य जम्मा नरही शुद्धि हुन्छ प्रमेह आदि दोषहरू निको हुन्छन् ।

(ख) यसै आसनमा स्थिर भएर मूलबन्ध लगाउनु, जालन्धर-बन्ध लगाउनु र वीर्यआकर्षणको मानसिक भावना समेत गर्नु आवश्यक छ । अनि कुम्भकको समयमा उपर्युक्त दुवै बन्धहरू राम्ररी कायमै राखेर एक कुम्भकमा कममा सातपटक आफ्नो गुदद्वारभन्दा माथि तथा लिङ्ग र मेरुदण्डको बीचको भागलाई, जो प्रमेहनाडीको सोझो पर्दछ, कामीको आगो फुक्ने खलाँतीले जस्तै आकर्षण-विकर्षण गर । यो कुरा भने ध्यानमा राख्नुपर्दछ – जब पेट फुल्दछ, तब छातीतिर दबाउ बिलकुलै नपरेर सम्पूर्ण शक्ति एवं सम्पूर्ण इच्छा मूत्रनली तथा वीर्यनलीहरूको दबाउमा नै लागोस् । दबाउ पनि यतिसम्म हुनुपर्दछ– मूत्रनली, वीर्यनली तथा गुदाचक्रमा समेत दबाउ पर्न थालोस् । यो खुम्च्याइ-फुकाइ यस्तो हुनुपर्दछ– फुलाउने बेलामा पेटलाई यति फुलाऊ कि सहनै नसकियोस् र खुम्च्याउँदा पनि यतिसम्म खुम्च्याऊ कि पेट गएर मेरुदण्डमा नै टाँसियोस् । यसबाट मृतक वीर्य समेत जीवित भएर पुनः सूर्यचक्रमा गएर शिरतर्फ आकर्षित हुन थाल्दछ तथा यसबाट सूर्यचक्रका तन्तुहरूमा यति धेरै कम्पन हुन थाल्दछ कि वीर्यका सारस्वरूप ओजस् बनी-बनीकन शिरमा जान थाल्दछ र यही नै तेज, प्रकाश वा कान्ति भएर चम्कन्छ । यस्तो प्राणायाम तीनदेखि दशपटकसम्म गर्नाले इच्छित लाभको प्राप्ति हुन्छ ।

(ग) यस साधनाको साथसाथै यदि मूत्रत्याग गर्ने वेलामा तीन-चारपटक मूत्रको धारालाई बलपूर्वक माथितिर तानियो भने, अझ्झै बढी फाइदा हुनेछ। यसबाट वीर्यवाही नलीहरूको शक्ति बढ्दछ तथा विकृत पदार्थहरू हल्लेर बाहिर निस्कन थाल्दछन्। यसमा धैर्य एवं विश्वासद्वारा अवश्य लाभ हुनेछ। "जुन वेला तिम्रो गुदा, लिङ्ग तथा नाभिसम्मको मध्यभागको आकर्षणको झट्का शिरको मध्यभागमा लाग्न थाल्दछ, तब मात्र साधनमा सफलता प्राप्त भएको जान्नुपर्दछ।"

शरीरलाई सुडौल बनाउने प्राणायाम– सूर्योदयभन्दा पहिले कुनै शुद्ध स्थानमा समसूत्रमा उभिएर शीतली तथा सीत्कारी प्राणायामको विधिले यसरी पूरक गर कि सम्पूर्ण शरीरमा वायु तनतनाउँदै समान रूपले भरिन लागोस् र एक क्षण रोकेपछि रेचक गर। यसै गरेर बाह्रपटक नाकबाट र बाह्र पटक मुखबाट पूरक गर्दै यो प्राणायाम गर, शरीर आकर्षक हुनेछ।

एकदेशी प्राणायाम– मनको आकर्षणद्वारा प्राणको तथा प्राणको आकर्षणद्वारा मनको आकर्षण हुन्छ। यी दुवै एकै तत्त्व हुन् भन्ने ज्ञानद्वारा यस प्राणायाममा सफलता प्राप्त हुन्छ। यसको सिद्धि मन तथा प्राण एकै तत्त्वमा हुनाले नै हुन्छ। शरीरको जुन भागमा शुद्ध मन र शुद्ध प्राणको अधिकार हुन्छ, त्यो नीरोग र जुन भागमा अशुद्ध मन र अशुद्ध प्राणको जमघट हुन्छ, त्यो भाग नै रोगी भनिन्छ। यस प्राणायामद्वारा शरीरका अशुद्ध भागहरूको जमघट हटाएर तिनको ठाउँमा शुद्ध मन एवं प्राणको आधिपत्य कायम गराइन्छ। पूरक गर्ने वेलामा मनमा यो भावना लेऊ– जुन ठाउँको रोग हटाउनु छ, त्यहाँ रहेको अशुद्ध मन र प्राणको ठाउँमा शुद्ध मन र प्राण पठाएर अशुद्ध मन र प्राण त्यहाँबाट हटाइरहेको छु। जब तपाईं आफ्ना अशुद्ध मन र प्राणको ठाउँमा शुद्ध मन र प्राणलाई २-३ प्राणायामहरूद्वारा नै पुर्‍याउने शक्ति प्राप्त गर्नुहुन्छ, त्यसै वेलादेखि तपाईं आफ्नो तथा अरूको रोग निको पार्न सक्नुहुन्छ। यही नै योगको कायाकल्प हो।

रोग-निवारणार्थ प्राणायाम गर्दा आरोग्यको भावना अवश्य लिनुपर्दछ– पूरक गर्दा– 'मेरो फोक्सोमा आरोग्य, नवजीवन, बल, शक्ति तथा शुद्ध वायुको प्रवेश भइरहेको छ,' कुम्भक गर्दा 'यी शक्तिहरू मेरो फोक्सोमाथि अधिकार जमाउँदै छन्' तथा रेचक गर्दा 'म सबै रोगहरूबाट मुक्त भइरहेको छु, सबै रोग तथा निर्बलता आदिलाई निकालिरहेको छु'– भन्ने भावना दृढ रूपले लिनुपर्दछ। यसबाट छिटो लाभ

हासिल हुनेछ। कफ-रोगहरूको लागि उज्जायी प्राणायाम राम्रो हुन्छ; कफ सुकाउनको लागि भस्त्रिका तथा सूर्यभेदी, कफ निकाल्नको लागि शीतली तथा शीत्कारी प्राणायाम-हरू ज्यादै लाभदायक छन्। कफविकार तथा कुष्ठ आदि रोगहरूमा शीतली,शीत्कारी र शीर्षासनद्वारा लाभ हुन्छ। प्राणायाम सदा शुद्ध वायुमा गर्नुपर्दछ। पेट फुलाउने-खुम्च्याउने क्रिया गर्दा वीर्यनलीमा रहेको वीर्य माथितिर तानिएको कल्पना अवश्य गर। रेचकको वेलामा गुदद्वार कहिल्यै नखोल। आफ्ना विचारहरूलाई मस्तिष्कतर्फ प्रवाहित गर्नाले प्राणायाममा छिटो सिद्धि प्राप्त हुन्छ, साथै नयाँ स्मृति एवं स्फूर्ति समेत प्राप्त हुन्छ। 'म वास्तवमा बाहिर केही पनि होइन'– यस प्रकारको धारणा लेऊ र यसका साथै बाहिरीपनालाई चटक्क बिर्सेर निर्विकल्प (स्थिर) बन्नाले प्राणायाम अनायास नै हुन थाल्दछ, अर्थात् मनको निरोधद्वारा प्राणको निरोध स्वतः हुन थाल्दछ।

केवल कुम्भक– पूरक-रेचक नगरीकन एक्कासि श्वास-प्रश्वासको गतिलाई जहाँको तहीं रोकिदिंदा त्यो केवल कुम्भक हुन्छ।

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथाऽपरे।
प्राणापानगतिं रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥

कोही अपानवायुमा प्राणको होम गर्दछन् (अर्थात् पूरकसहित अथवा आभ्यन्तर कुम्भक गर्दछन्); कोही अपानवायुमा प्राणलाई होम्दछन् (अर्थात् रेचकसहित अथवा वाह्य कुम्भक गर्दछन्)। कोही प्राण-अपान- (दुवै)-को गति रोकेर (केवल कुम्भक) प्राणायाम गर्दछन्। सहित-कुम्भकको निरन्तर अभ्यासद्वारा केवल कुम्भक स्वयं नै हुन थाल्दछ।

हठयोगीको रीतिद्वारा केवल कुम्भकको विधि– सिद्धासनमा तीनवटै बन्धसहितस्थिर रहेर प्राणलाई मुटुभन्दा तल पुऱ्याई अपानवायुलाई मूलाधारभन्दा माथि उठाएर समान वायुको स्थान अर्थात् नाभिमा ती दुवैलाई झट्कासाथ मिसाएर हठयोगको विधिद्वारा केवल कुम्भक गरिन्छ। यसमा आहार-विहार आदिको विधिको राम्ररी पालन नगर्नाले रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ, तर राजयोगको विधिमा हानि हुने सम्भावना कम हुन्छ। त्यसमा सबैभन्दा उत्तम विधि यस प्रकार छ–

साधारण स्वस्थ अवस्थामा मानिसको सासको गति एक दिन-रातमा २१,६०० पटक भनिएको छ। यो सासको स्वाभाविक गतिको सङ्ख्या गायन, भोजन,

हिँड्नु-डुल्नु, निद्रा, मैथुन तथा व्यायाम आदिद्वारा क्रमशः बढ्दछ । जसरी साधारण अवस्थामा कुनै घडी अथवा यन्त्रहरूको आयु तिनीहरूको काम गर्ने शक्तिको आधारमा निश्चित गरिन्छ, त्यसै गरी मानिसको आयु उसको श्वास-प्रश्वासको गतिमाथि निर्भर रहन्छ भनिन्छ। जुन परिमाणमा मानिसको श्वास-प्रश्वासको गतिको सङ्ख्या बढ्दै जान्छ, त्यसै परिमाणमा आयुको ह्रास तथा जुन परिमाणमा श्वास-प्रश्वासको गतिको सङ्ख्या घट्दै जान्छ, त्यसै परिमाणमा आयुको वृद्धि हुँदै जान्छ । केवल कुम्भकमा मात्र श्वास-प्रश्वासको गतिको निरोध हुन्छ । प्राण र मनको बीचमा घनिष्ठ सम्बन्ध छ । यसैले प्राण रोकिंदा मन पनि रोकिन्छ र यही नै मानिसको तथा योगको अन्तिम ध्येय हो । यसको विस्तृत क्रियात्मक विधि निम्नानुसार छ ।

श्वास-प्रश्वासको गतिमा प्रणवोपासनाको भावना गर; अर्थात् प्रत्येक पल यो भावना रहोस्– श्वासमा **ओ** तथा प्रश्वासमा **अम्**को रूपले प्रत्येक श्वास-प्रश्वासमा **ॐ** को जप भइरहेको छ । यो **ओम्**को अजपा जपलाई केवल कुम्भकमा परिणत गर्ने विधि यो हो– **ओ**द्वारा श्वास तानेर जति बेरसम्म शान्तिपूर्वक रोक्न सकिन्छ, रोक । त्यसपछि त्यो श्वास **अम्**द्वारा छाडिदेऊ । क्रमशः कुम्भकको अभ्यास बढाउँदै जाऊ । यसको अभ्यास नाकको टुप्पो, आँखीभौंको जोर्नी वा ब्रह्मरन्ध्र (तालुमा हुने एक प्रकारको छिद्र) आदि स्थानहरूमाथि गुरुको आज्ञानुसार गर्नुपर्दछ । **ओ** र **अम्**को उच्चारणको आवश्यकता छैन। केवल आफ्नो निर्दिष्ट ठाउँमा श्वास-प्रश्वासको गतिमाथि यस भावनाले ध्यान दिनुपर्दछ । अनन्त कालदेखि महात्माहरूद्वारा प्रयोगमा ल्याउने गरिएको यही अजपा जप वा अजपा (जप नगरिने मन्त्र) गायत्री हो । यसलाई **सोऽहम्**को रूपमा समेत जपिन्छ, तर यो गुरुद्वारा जानिन योग्य गोप्य विद्या हो ।

यहाँ यो कुरा पुनः दोहोर्‍याउनु उपयुक्त हुनेछ– प्राणायामहरूलाई कुनै अनुभवीबाट र सिके उनको आदेशानुसार मात्र अभ्यास गर्नुपर्दछ, अन्यथा लाभको ठाउँमा हानि हुने सम्भावना छ । नियमित आहार तथा संयम आदिको पालन गर्नु अति आवश्यक छ। यद्यपि सबै प्राणायामको अभ्यास स्वास्थ्य, नीरोगता, दीर्घायु, नाडी र रक्तको शोधन तथा मनको स्थिरताको लागि अति उपयोगी छन् र ती सबैको जानकारी आवश्यक छ, तर ती सबैको अभ्यासको लागि आवश्यक पर्ने पर्याप्त समय एवं परिश्रम प्रायः कठिन नै हुन्छ। यसैले राजयोगका साधकहरूको लागि **योगदर्शन**मा वर्णन गरिएको चतुर्थ प्राणायामको अभ्यास नै बढी हितकार छ । निम्नलिखित तीन प्राणायामहरूलाई

चतुर्थ प्राणायाम र ध्यान तथा अन्य सबै प्रकारका प्राणायामहरूको पूर्व अङ्ग बनाएर अभ्यास गरेमा शीघ्र सफलता प्राप्त हुन सक्तछ।

(१) **नाडीशोधन**– सुखासनमा बसेर दाहिने हातको बूढीऔंलाले नाकको दाहिने प्वाललाई केही थिचेर देब्रे प्वालबाट जतिसम्म सकिन्छ, त्यतिसम्म वायु तान र अलिकति पनि अबेर नगरेर साहिंली एवं कान्छी औंलाहरूले देब्रे प्वालबाट बन्द गरेर दाहिने प्वालबाट वायुको रेचन गर; अनि दाहिने प्वालबाट पूरक गरेर देब्रे प्वालबाट वायुलाई बाहिर निकाल, तर पूरक पूरा हुनासाथ तुरुन्तै वायुको रेचन गरिदिनुपर्दछ, एक क्षणसम्म पनि रोक्नु हुँदैन। यो क्रिया तीनपटकबाट आरम्भ गरेर एक्काइसपटकसम्म बढाउन सक्तछौ तथा उषाकाल, मध्याह्न, सायंकाल तथा मध्यरातको समयमा अर्थात् प्रत्येक दिन चारपटक गर्नुपर्दछ। ३-४ महीनामा नाडीशोधनका लक्षणहरूको अनुभव हुन थाल्नेछ, अर्थात् जीउ निकै हलुका प्रतीत हुन थाल्नेछ, कहिलेकाहीं मन अनायास नै आनन्दले विभोर हुने गर्दछ तथा नाकमा अलौकिक गन्धको अनुभूति हुन थाल्नेछ। यसपश्चात् कुम्भकयोगमा अनायास नै सफलता प्राप्तः हुनेछ।

(२) **कपालभाति**– यसको विधि अघि नै बताइसकिएको छ।

(३) **अनुलोम-विलोम भस्त्रिका प्राणायाम**– यसको विधि पनि अघि नै लेखिइसकेको छ।

चतुर्थ प्राणायाम– राजयोगको सबभन्दा बढी महत्त्वपूर्ण र समाधिसिद्धिमा अत्यन्त उपयोगी यही प्राणायाम हो। योगसूत्रमा **बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः** भनिएको छ। अर्थात् बाहिर र भित्रका विषयहरूलाई फ्याँक्ने अर्थात् आलोचना गर्ने चतुर्थ प्राणायाम हो। **व्यासभाष्य**–

देशकालसङ्ख्याभिर्वाह्यविषयपरिदृष्ट आक्षिप्तः तथाऽऽभ्यन्तरविषयरिदृष्ट आक्षिप्तः। उभयथा दीर्घसूक्ष्मः। तत्पूर्वको भूमिजयात् क्रमेणोभयोर्गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः। तृतीयस्तु विषयानालोचितो गत्यभावः सकृदारब्ध एवं देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः। चतुर्थस्तु श्वासप्रश्वासयोर्विषयावधारणात् क्रमेण भूमिजयादुभयाक्षेपपूर्वको गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायाम इत्यर्थविशेष इति।

अर्थात्-देश, काल एवं सङ्ख्याद्वारा परिदृष्ट जुन वाह्य विषयहरू (नाक, ब्रह्मरन्ध्र आदि वाह्य प्रदेश) छन्, तिनीहरूको आक्षेपपूर्वक (अर्थात् आलोचनापूर्वक वा ज्ञानपूर्वक अथवा विषयपूर्वक वा विचारपूर्वक) र यसै गरी देश, काल एवं सङ्ख्याद्वारा

परिदृष्ट जुन आभ्यन्तर विषयहरू (हृदय, नाभिचक्र आदि आभ्यन्तर प्रदेशहरू) छन्, तिनको आक्षेपपूर्वक दीर्घ एवं सूक्ष्म दुवै प्रकारले उत्तरोत्तर क्रमद्वारा भूमिहरूको जयपछि श्वास र प्रश्वास दुवैका गतिको जुन अभावको सृजना हुन्छ, त्यो चौथो प्राणायाम हो। तेस्रो प्राणायाम त वाह्य तथा आभ्यन्तर विषयको समीक्षा-(आलोचना)-विना नै श्वास-प्रश्वासको गतिको अभावद्वारा हुन्छ। त्यो एक्कासि आरम्भ भएर देश, काल एवं सङ्ख्याद्वारा परिदृष्ट दीर्घ एवं सूक्ष्म हुन जान्छ। चतुर्थ प्राणायाममा यो विशेषता छ— यो श्वास-प्रश्वासका भित्री एवं बाहिरी विषयहरूको अवधारण गरेर ती दुवै विषयहरूको आक्षेपपूर्वक क्रमानुसार भूमिहरूको जय र (श्वास-प्रश्वासको) गतिको अभावद्वारा हुन्छ।

पहिलो सूत्रमा प्राणायासका तीन भेदहरू— रेचक, पूरक तथा कुम्भक बताइएका छन्—

(क) रेचक प्राणायामद्वारा जब सास बाहिर निकालेर त्यसको गतिको अभाव उत्पन्न गरिन्छ, अर्थात् त्यो बाहिरै रोकिन्छ, तब त्यो रेचकसहित कुम्भक अर्थात् वाह्य कुम्भक हुन्छ।

(ख) पूरक प्राणायामद्वारा जब सास भित्र तानेर त्यसको गतिको अभावको सृजना गरिन्छ, अर्थात् त्यो भित्रै रोकिन्छ, तब त्यो पूरकसहित कुम्भक अर्थात् आभ्यन्तर कुम्भक हुन्छ।

(ग) जब प्राणवायुलाई जहाँको तहीं एक्कासि रेचक-पूरकविना केवल विधारण-प्रयत्नद्वारा रोकेर श्वास-प्रश्वासको गतिको अभावको सृजना गरिन्छ, तब त्यो केवल कुम्भक हुन्छ।

(घ) चौथो प्राणायाम वाह्य तथा आभ्यन्तर कुम्भकविना केवल रेचक, पूरकद्वारा तथा आभ्यन्तर विषय-(प्रदेश)-को केवल आलोचनापूर्वक स्वयं नै श्वास-प्रश्वासको गतिको निरोधद्वारा हुन्छ। यसमा तेस्रो प्राणायाममा भन्दा फरक यो छ— तेस्रो प्राणायाम रेचक-पूरकविना एक्कासि श्वास-प्रश्वास दुवैको गतिको विषयाभावद्वारा हुन्छ भने चौथो प्राणायाम रेचक, पूरकद्वारा वाह्य तथा आभ्यन्तर-(प्रदेश)-को आलोचनपूर्वक उत्तरोत्तर भूमिहरूको जयको क्रमले स्वयं नै श्वास-प्रश्वासको गतिको अभावद्वारा हुन्छ। यस सूत्रको अर्थ भिन्न-भिन्न टीकाकारहरूले भिन्दाभिन्दै लगाएका छन्। आक्षेपको अर्थ फ्याँक्नु हो। यसको अर्थ कसैले नाघ्नु, त्याग्नु वा हटाउनु लगाएका छन् भने कसैले यसको अभिप्राय विषय गर्नु, जान्नु अर्थात् आलोचन मानेका छन्।

यहाँ सूतको अर्थ आलोचन भनेर लगाइएको छ। चौथो प्राणायामका विधिहरू राजयोगका उत्तम अधिकारीहरूको लागि हुन् तथा यी गोपनीय एवं गुरुद्वारा जानिन योग्य छन्। यसका केही विधिहरूको वर्णन यहाँ गरिन्छ–

(क) केवल रेचकद्वारा जतिसम्म सकिन्छ त्यतिसम्म सास बाहिर पठाऊ र त्यहाँबाट नरोकीकन पूरकद्वारा जतिसम्म सकिन्छ त्यतिसम्म सास भित्र तान। यो एउटा प्राणायाम भयो। यसै प्रकार ११, १५ अथवा २० को सङ्ख्यामा कुम्भक नगरीकन केवल रेचक पूरक धेरै बेरसम्म गरिरहनाले सास स्वयं दीर्घ एवं सूक्ष्म भएर श्वास-प्रश्वास दुवैका गतिहरूको स्वयं नै अभाव हुन जान्छ।

(ख) नाकका दुवै प्वालहरूबाट यस भावनाको साथ पूरक गर– सास उपस्थ-इन्द्रियहरूको प्वालद्वारा शरीरभित्र प्रवेश गरेर आँखीभौंको जोर्नीसम्म पुगि-रहेको छ; तथा त्यहाँ केही बेरसम्म कुम्भक गरेपछि नाकका दुवै प्वालहरूबाट बिस्तार-बिस्तार रेचक गर। यस क्रियाको अभ्यास केही कालसम्म गरेपछि सास स्वयं नै सुषुम्णामा प्रवेश गर्न थाल्दछ तथा प्राणनिरोध हुनेछ।

(ग) नाकको टुप्पो, आँखीभौंको जोर्नी, ब्रह्मरन्ध्र अथवा अरू कुनै चक्र-माथि यस भावनाले **ओम्**को मानसिक जप गर– **ओ**द्वारा त्यस प्रदेशमा सास भित्र प्रवेश गरिरहेको छ र **अम्**द्वारा बाहिर निस्किरहेको छ। यसप्रकार यस विशेष स्थानलाई श्वास-प्रश्वासको केन्द्र बनाउँदै जपको निरन्तर अभ्यासद्वारा श्वास-प्रश्वासको गति दीर्घ एवं सूक्ष्म हुँदै स्वयं निरुद्ध हुन जान्छ। अथवा ब्रह्मरन्ध्रको ध्यान गर्दै श्वास-प्रश्वासको गतिमा यस्तो भावना गर– **ओ**द्वारा सास मेरुदण्डको भित्र सुषुम्णा नाडी हुँदै मूलाधारसम्म पुगिरहेको छ र **अम्**को साथमा त्यहाँबाट ब्रह्मरन्ध्रमा फर्किरहेको छ।

(घ) आँखीभौंको जोर्नीदेखि मूलाधारसम्म कान्छी औंलाजत्रो मोटो एउटा अत्यन्त सोझो तथा नीलो रङ्गको ट्यूबलाइटको कल्पना गर। अनि श्वास-प्रश्वासको गतिमा यस्तो भावना गर– **ओ**द्वारा त्यो ट्यूबलाइटभित्र एउटा अर्कै अति उज्ज्वल कान्छी औंलाको पर्वको आकारको ज्योति श्वाससँगसँगै मूलाधारसम्म तलतिर गइरहेको छ तथा **अम्**को साथमा प्रश्वाससँगसँगै फर्केर आँखीभौंको जोर्नीसम्म आइ-रहेको छ।

(ङ) मूलाधार, आज्ञाचक्र अथवा ब्रह्मरन्ध्र आदि कुनै चक्र अथवा नाकको टुप्पा आदि कुनै स्थानविशेषलाई रेचक-पूरकविना श्वास-प्रश्वासको गतिको केन्द्र बनाउँदै अर्थात् **ओ**द्वारा त्यही विशेष स्थानसम्म श्वास आइरहेको छ र **अम्**द्वारा प्रश्वासको रूपमा त्यहाँबाट फर्किरहेको छ भन्ने भावना गर्दै **ओम्** अथवा **सोऽहम्** आदि अथवा अन्य कुनै पनि इष्टमन्त्रलाई आधा-आधा बाँडेर जप गर। यसको निरन्तर अभ्यासद्वारा श्वास-प्रश्वासको गतिको निरोध हुन्छ। यो विधि सबैभन्दा उत्तम विधि हो। चक्रभेदनमा यस विधिद्वारा शीघ्र सफलता प्राप्त हुन्छ। यदि उपर्युक्त विधिले जप गर्नमा कुनै कठिनाइ प्रतीत हुन्छ भने त्यस विशेष स्थानमाथि ॐको केवल मानसिक जप गर, अथवा यस्तो भावना गर– त्यहाँ ॐको जप भइरहेको छ अथवा **ओम्** शब्द सुनिरहेका छौ। मुख्य कुरा यही हो– त्यस विशेष ध्येय स्थानमाथि मन स्थिर रहोस्।

यसपछि पछिल्लो सूत्रमा प्राणायामको फलको वर्णन गरिएको छ– **ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्** (२।५२), अर्थात् त्यसबाट प्रकाशको आवरण (ज्ञान-विवेकको पर्दा) पातलो हुन्छ अर्थात् क्षीण हुन्छ। विवेक-ज्ञानरूप प्रकाश तम तथा रजोगुणको कारणले गर्दा अविद्या आदि क्लेशहरूको मयलले ढाकिएको छ। जब प्राणायामको अभ्यासद्वारा यो आवरण हट्दछ, तब त्यो प्रकाश प्रकट हुन थाल्दछ। यही नै कुण्डलिनी-जागरणको प्रथम अवस्था मानिन्छ। भनिएको पनि छ– **तपो न परं प्राणायामात् ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य**। कुण्डलिनी-शक्तिको विषयमा अगाडि नै पर्याप्त लेखिसकिएको छ। वास्तवमा यो विषय गोपनीय, गुरुकृपाद्वारा सजिलैसित पाइने तथा अनुभवद्वारा जान्न योग्य छ, तैपनि पाठकहरूको साधारण जानकारीको लागि यहाँ केही लेखिन्छ, तर यसको क्रियात्मक ज्ञान त गुरुकै हातमा हुनेछ। योगमार्गमा सुषुम्णा नाडीको निकै बढी महत्त्व छ। यसै नाडीभित्र अति सूक्ष्म रूपले ब्रह्मनाडी अवस्थित छ। वास्तवमा ब्रह्माण्डमा जति शक्तिहरू विद्यमान छन्, ती सबैलाई ईश्वरले शरीररूपी पिण्डको यस भागमा एकत्रित गरेका छन्, परन्तु सुषुम्णा नाडीको मुख त्रिकोण योनि-मण्डलको मध्यभागमा, जहाँबाट त्यो मेरुदण्डको भित्रबाट भएर माथितिर जान्छ, साधारण अवस्थामा बन्द रहन्छ। यसै कारण यसको शक्ति अविकसित रहन्छ र प्राण-शक्ति केवल इडा तथा पिङ्गलाद्वारा, जुन यस त्रिकोण-मण्डलको देब्रे र दाहिने भागबाट माथितिर चक्रहरूलाई छुँदै जान्छन्, सम्पूर्ण शरीरमा निरन्तर प्रवाहित भइरहन्छन्। यसै त्रिकोण योनिमण्डलमा एउटा अतिसूक्ष्म विद्युत्-समान अद्भुत दिव्य शक्तिशाली

नाडी बेरिएर रहेको छ। यसको तुलना एउटी यस्ती सर्पिणीसँग गर्न सकिन्छ जो साढे तीन फन्को लगाएर आफ्नो पुच्छर मुखमा च्यापेर शङ्खाकार भएर सुतिरहेको छ। यसैलाई कुण्डलिनी-शक्ति भन्दछन्। प्रयोगको अभावमा यो नाडी सुप्त झैं रहिरहन्छ। तिब्बती रहस्यमय ग्रन्थहरूमा यसको आकार अर्ध अकार (उ) जस्तो भनेर बताइएको छ। यसको शरीरसम्बन्धी कुनै कार्य वाह्य दृष्टिद्वारा प्रतीत हुँदैन। यसैकारण, पाश्चात्य शरीरशास्त्रका विद्वान्हरूले अझसम्म यसको कुनै पत्तो लगाउन सकेनन्, तर आयुर्वेदका मौलिक ग्रन्थहरूमा कहीं-कहीं यसको सङ्केत पाइन्छन्; तथा प्राचीन यूनान, रोम आदि देशका तत्त्ववेत्ताहरू, जहाँ हाम्रै देशबाट सम्पूर्ण विद्याहरूको प्रकाश फैलिएको थियो, यससँग परिचित थिए। अफलातून (Plato) तथा पिथागोरसजस्ता तत्त्वदर्शी विद्वान्हरूका लेखहरूमा यस प्रकारको सङ्केत पाइन्छ – नाइटोनजीक एउटा यस्तो अद्भुत शक्ति विद्यमान छ, जसले मस्तिष्कको प्रभुता अर्थात् बुद्धिको प्रकाशलाई उज्ज्वल पारिदिन्छ तथा जसद्वारा मनुष्यभित्र दिव्य शक्तिहरू प्रकट हुन थाल्दछन्। जब कुनै उपायद्वारा यो नाडी सोझो हुन्छ र यसको मुख सुषुम्णा नाडीभित्र पस्दछ, तब त्यसलाई कुण्डलिनी जाग्रत् हुनु भन्दछन्। जसरी कुनै कोठामा बिजुलीको तारद्वारा अनेक प्रकारका रङ्ग-बिरङ्गका चिम तथा यन्त्र आदि जोडिएका हुन्छन्, र बिजुलीको स्विच खोलेपछि सबैले क्रमशः प्रकाश दिन र आ-आफ्ना कार्य गर्न शुरू गर्दछन्, त्यसै गरी जब यो कुण्डलिनीरूप स्विच (Switch) खोल्नाले विद्युत्-प्रवाह सुषुम्णारूपी तारमा पुग्दछ, तब यसले क्रमशः सम्पूर्ण चक्र एवं नाडीहरूलाई प्रकाशित गर्दछ। जुन-जुन चक्रमा कुण्डलिनी पुग्दछ, त्यो तलतिरको सट्टा माथितिर फर्केर विकसित हुन जान्छ। जब यो आज्ञाचक्रमा पुग्दछ, तब सम्प्रज्ञात तथा जब सहस्रासम्म पुग्दछ तब सम्पूर्ण वृत्तिहरूको निरोध भएर असम्प्रज्ञात-समाधिको योग्यता वास्तविक रूपमा प्राप्त हुन्छ। यस अवस्थामा मनुष्यलाई स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण-जगत्को ज्ञान निकै छिटो हुन सक्तछ। कुण्डलिनी-शक्ति सुषुम्णाको मुखमा प्रवेश गरेपछि अनेक प्रकारका अनुभवहरू हुन्छन्। जुन प्रकट गर्नु निषिद्ध छ। तिनलाई प्रकट नगर्नुमै साधकलाई श्रेय छ।

कुण्डलिनी जाग्रत् गर्ने उपाय– विशेष गरेर कुण्डलिनी-शक्ति त शरीर शुद्ध एवं सूक्ष्म भएपछि सात्त्विक विचार, शुद्ध अन्तःकरण, ईश्वरप्रति साँचो भक्ति तथा परिपक्व वैराग्यको अवस्थामा एकाग्रता अर्थात् निश्चल ध्यानद्वारा जाग्रत् हुन्छ। जहाँ कतै अकस्मात् कुनै मनुष्यमा अलौकिक शक्ति अद्भुत चमत्कार तथा असाधारण

ज्ञानको विकास दृष्टिगोचर हुन्छ त्यहाँ भने यो बुझ्नुपर्छ– पूर्वजन्मको कुनै सात्त्विक संस्कारको उदय हुनाले वा हृदयमाथि सात्त्विक प्रभाव पार्ने अन्य कुनै घटनाद्वारा कुण्डलिनी-शक्ति जाग्रत् भएर सुषुम्णाको मुखमा पसेको छ। कुण्डलिनी जाग्रत् पार्ने उपाय मुख्यतया दुईवटा छन् । पहिलो– सिद्ध सद्‌गुरुको कृपाबाट प्राप्त शक्तिपात-दीक्षा, दोस्रो– हठयोग तथा राजयोगको संयुक्त दृढ ध्यानावस्था र तेस्रो– औषधियोग ।

(क) **सिद्ध सद्‌गुरुको कृपाबाट प्राप्त शक्तिपात-दीक्षा**– सिद्धयोग नै प्रधान साधन हो, तर यो व्यावसायिक युगमा सिद्ध गुरु पाउनु अत्यन्त दुर्लभ छ। वाग्जाल (अरूलाई अलमल्याउने वा धोका दिने घुमाउरो कथन) धेरै पाइन्छन् , तर तथ्य कम पाइन्छ । तैपनि कुनै पूर्वसञ्चित पुण्यराशिको फलस्वरूप सिद्ध गुरु प्राप्त भयो भने अनायास नै कार्यसिद्धि हुन्छ । **योगशिखोपनिषत्**मा शिवजी ब्रह्माजीलाई भन्दछन्–

पश्चात् पुण्येन लभते सिद्धेन सह सङ्गतिम् ।
ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नाऽन्यथा ।।

अर्थात् (जन्म-जन्मान्तरको) पश्चात् पुण्यको प्रभावद्वारा सिद्धको सङ्गत प्राप्त हुन्छ तब सिद्धको कृपाले योगी होइन्छ, अन्यथा होइँदैन। सिद्ध महात्माको कृपा - (जुन दृष्टि, स्पर्श अथवा मन्त्र-चैतन्यद्वारा हुन्छ)-लाई शक्तिपात वा महादीक्षा भन्दछन् । **योग-वासिष्ठ**मा भनिएको छ–

दर्शनात् स्पर्शनात् शब्दात् कृपया शिष्यदेहके ।
जनयेद् यः समावेश शाम्भवं स हि देशिकः ।।

अर्थात् दर्शन, स्पर्श अथवा शब्द-(मन्त्रप्रदान वा अन्य कुनै वाक्य)-द्वारा जो कृपापूर्वक शिष्यको शरीरमा शाम्भव समावेश (मङ्गलमय भाव) प्रकट गर्दछ, त्यही गुरु हो । **वायवीय संहिता**मा पनि भनिएको छ–

गुरोरालोकमात्रेण स्पर्शाद् सम्भाषणादपि ।
सद्यः संज्ञा भवेज्जन्तोर्दीक्षा सा शाम्भवी मता ।।

अर्थात् गुरुको दृष्टि, स्पर्श अथवा वाक्यद्वारा एक प्रकारको सद्योज्ञान (अर्थात् मभित्र एक प्रकारको विशेष शक्तिको प्रादुर्भाव भएको छ –यस प्रकारको प्रत्यक्ष अनुभव) उत्पन्न हुन्छ, त्यसैलाई शाम्भवी दीक्षा भन्छन् ।

नानामार्गैस्तु दुष्प्राप्यं कैवल्यं परमं पदम् ।
सिद्धिमार्गेण लभते नाऽन्यथा पद्मसम्भव ॥

— योगशिखोपनिषत्

अर्थात् कैवल्य-पद (मोक्षप्राप्ति गर्ने मार्ग) अनेक प्रकारका अन्य मार्गहरूभन्दा दुष्प्राप्य छ। हे ब्रह्माजी ! यो सिद्ध मार्गद्वारा प्राप्त हुन्छ, अरूबाट हुँदैन।

शक्तिपातद्वारा गुरु शिष्यको कुण्डलिनी-शक्तिलाई जाग्रत् पार्दछन् । गुदा र उपस्थको बीचमा योनिस्थान छ, जसलाई शिखिस्थान पनि भन्दछन्। योनिस्थानको माथि मेरुदण्डसँगै एउटा अण्डाकृति मांसपेशी छ । त्यसको नाभि-(अर्थात् केन्द्र)-मा एउटा गाँठोजस्तो छ जसलाई आधुनिक शरीर-विज्ञानको भाषामा Ganglion par भन्दछन् र संस्कृतमा यसलाई कन्द भन्दछन्। यही कन्दबाट इडा, पिङ्गला तथा सुषुम्णा नाडीहरू निस्कन्छन्। इडा र पिङ्गला मेरुदण्डको बाहिर छन्, जसलाई वर्तमान शरीर-विज्ञान Sympathetic columms भन्दछन् तथा तेस्रो सुषुम्णा-(Spinal cord)-भित्र छ । प्राणशक्तिको प्रवाह जब सुषुम्णा हुँदै ब्रह्मरन्ध्रमा पुग्दछ, तब समाधि लाग्दछ । सुषुम्णामा ६ ठाउँहरू यस्ता छन्, जसलाई नाडीहरूको उद्गमस्थान भन्न सकिन्छ र ती नाडीहरू बाहिर निस्केर जालो बनाउँदछन्। अंग्रेजीमा यसलाई Plexus भन्दछन् तथा योगीहरू यसलाई चक्र अथवा पद्म भन्दछन् । गुदाको नजीक मूलाधार पृथ्वीतत्त्वको चक्र हो, उपस्थको नजीक स्वाधिस्थान जलतत्त्वको, नाइटोको नजीक मणिपूर अग्नितत्त्वको, हृदयमा अनाहत वायुतत्त्वको, घाँटीमा विशुद्धि आकाश-तत्त्वको तथा आँखीभौंमा आज्ञा नाम भएको मनसँगै सम्बन्ध राख्ने चक्र छ । माथि शिरमा सहस्रार (Cerebrum) छ। प्राणशक्तिको प्रवाहको उत्थान भएपछि उक्त शक्ति छवटै चक्रहरूलाई छेड्दै सहस्रारमा चढ्छ । त्यसपछि पाँचै तत्त्वहरूसँग सम्बन्ध राख्ने गन्ध, रस, रूप, स्पर्श तथा शब्दात्मक इन्द्रियहरू मनलाई साथमा लिए र बुद्धिसहित आ-आफ्ना कारणमा लीन हुन्छन् र समाधि लाग्दछ । यो निर्बीज-समाधि भित्री (आन्तर) तथा बाहिरी (वाह्य) दुवै प्रकारका हुन्छन्। ज्ञानीहरूलाई सदा वहिःसमाधिमा विषयोपहित चैतन्यको साक्षात्कार तथा अन्तःसमाधिमा विषयविनिर्मुक्त चेतनाको साक्षात्कार हुन्छ। अनि मनका सङ्कल्प-विकल्प निर्मूल हुन्छन्, वासनानाश हुन्छ तथा आत्मस्थितिको कारणले गर्दा परम सन्तोष एवं शान्तिको उदय हुन्छ र आत्मानन्दको प्रकाश हुन्छ । संसारका सम्पूर्ण सुख-दुःखमय द्वन्द्वजालहरू नष्ट हुन्छन् । त्यो ज्ञानी कर्म गर्दा-गर्दै पनि जीवन्मुक्त भनिन्छ। उसमाथि कमलको पातमा जस्तै संसार-सागरको

जलको स्पर्श हुँदैन । कन्दमा प्राणशक्ति सुप्त (Rotential) रहन्छ । जबसम्म यो सुप्तावस्थामा रहन्छ, तबसम्म मन तथा बुद्धि सहित इन्द्रियहरू बहिर्मुख रहन्छन् तथा यो प्राणशक्ति जागेपछि अन्तर्मुख हुन थाल्दछन् । यस शक्तिलाई नै कुण्डलिनी-शक्ति भन्दछन्, यो एउटा चेतन शक्ति हो र यो एउटै भए तापनि सबै जीवहरूमा व्याप्त छ । भनिएको पनि छ–

या देवी सर्वभूतेषु चितिरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥

अर्थात् जो देवी सबै जीवहरूमा चितिरूपले स्थित छ, त्यसलाई नमस्कार छ, नमस्कार छ, वारंवार नमस्कार छ ।

ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः –अर्थात् ज्ञानविना मोक्ष प्राप्त हुँदैन । धेरै बोल्नुलाई ज्ञान भन्दैनन्, आत्मज्ञानलाई नै ज्ञान भन्दछन् । **ज्ञातं येन निजं रूपं कैवल्यं परमं पदम्**– अर्थात् जसले आफ्नो स्वरूप बुझेको छ, त्यही नै कैवल्यपदभागी हो । तर व्याकुल चित्त भएका-हरूलाई त्यो तत्त्वज्ञान केवल विचारद्वारा मात्र प्राप्त हुँदैन । त्यसैले तिनीहरूको लागि योग नै मुख्य साधन हो, जसबाट चित्तको व्याकुलता एवं बुद्धिदोष नष्ट हुन्छन् । साधारण अवस्थामा मानिसले शरीरलाई नै आफ्नो स्वरूप ठान्दछ । शरीरप्रति उसको अभिमान जीवनचर्यामा उसलाई कहिले पनि हुँदैन । ऊ कहिलेकाहीं शरीरदेखि अलग भए तापनि मन अथवा बुद्धिलाई नै आत्मा ठान्न थाल्दछ । शरीर नश्वर छ, मन बुद्धि दुवै क्षण-क्षणमा बदलिइरहन्छन् । आत्मा सदा एकरूप, एकरस तथा आनन्दस्वरूप छ र त्यो न त कहिल्यै बदलिन्छ न कहिल्यै नष्ट नै हुन्छ । यस प्रकारको प्रत्यक्ष अनुभूति नहुनाले गर्दा जीव आफूलाई देहाभिमानी मानेर मृत्युसँग डराउँदछ; यद्यपि शरीरको नाश हुँदैमा उसको नाश हुँदैन, मन तथा बुद्धि भ्रष्ट हुँदैमा आत्मामाथि कुनै असर पर्दैन । मनको सहयोगद्वारा आत्मा सुख-दुःखको अनुभव गर्दछ तथा अनेक प्रकारका वासनाहरूको जालमा अल्झि-रहन्छ र सदा तिनीहरूबाट मुक्त भएर परम शान्ति प्राप्त गर्ने इच्छा गर्दछ । शरीर, मन तथा बुद्धिदेखि आत्मालाई अलग पार्ने साधनलाई नै **योग** भन्दछन् । **तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्** अर्थात् अनि त्यसपछि द्रष्टाको स्थिति आफ्नो स्वरूपमा हुन्छ । यी सबै कार्यहरू गुरुकृपाद्वारा मात्र हुन्छ ।

सिद्ध गुरुको अनुग्रहद्वारा जाग्रत् भएपछि त्यो शक्ति विद्युत् जस्तै गरेर सुषुम्णामा प्रवेश गर्न थाल्दछ । यस प्रकारले गुरु शिष्यको मोक्षमार्ग खोलिदिएर उसमाथि अपार अनुग्रह गर्दछन्, जसको बदला शिष्य कहिल्यै कुनै प्रकारले पनि चुकाउन सक्तैन, किनकि यो विद्या अमूल्य छ । सांसारिक पदार्थ यसको मूल्य हुन सक्तैन ।

कुण्डलिनी जाग्रत् भएपछि प्राणशक्ति स्वतः काम गर्न थाल्छ । यो शक्ति नाडीहरू-(Nervous System)-मा विद्युच्छक्ति-(Electric Current) जस्तै प्रवाहित हुने गर्दछ, तर यसमा फरक केवल यति मात्र छ– यो विद्युत्जस्तो निर्जीव छैन, अपितु यो सबै कुरा जान्दछ, बुझ्दछ । अतः फुप्फुसमा आउने-जाने वायु-मात्रलाई प्राण ठान्नु भूल हो । योगसाधकहरू प्राणशक्तिको प्रवाह छिटै बुझ्न थाल्छन्, किनकि यो अनुभवको कुरा हो । प्राण अति सूक्ष्म शक्ति हो, यसको अनुभव स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण– यी तीनै प्रकारका शरीरहरूमा हुन्छ । यही शक्ति स्थूल शरीरलाई सूक्ष्म शरीरसँग तथा सूक्ष्म शरीरलाई कारण-शरीरसँग जोड्दछ, यसैले प्राण वशमा हुँदा मन, बुद्धि तथा इन्द्रियहरू सबै वशमा हुन्छन् ।

स्थूल शरीरलाई **अन्नमय कोष**, प्राणहरूको गतिको स्थान भएको हुनाले नाडीहरूमा प्रवाहित शक्तिलाई **प्राणमय कोष**, मनसँग सम्बन्ध राख्ने कोषलाई **मनोमय कोष**, बुद्धिको कोषलाई **विज्ञानमय कोष**, र त्यसपछि सुषुप्ति अवस्था तथा कारण-शरीरलाई **आनन्दमय कोष** भन्दछन् । प्राणशक्तिको काम पाँच कोषहरूलाई परस्परमा जोड्नु हो । जसरी प्राणशक्तिले स्थूल शरीर अर्थात् अन्नमय कोषलाई क्रियाशील तथा ज्ञानशील पार्दछ, त्यसै प्रकार मनमा सङ्कल्प-विकल्प एवम् इच्छाका तरङ्गहरू उत्पन्न गर्दछ र बुद्धिलाई प्रेरित गर्दछ । बुद्धिको आवरणमाथि जुन संस्कारहरू अङ्कित भइरहन्छन्, तिनीहरूद्वारा यस जन्ममा स्मृति तथा भावी जन्मको लागि कारण-शरीर बन्दछ; अर्थात् यस जन्मको कारण-शरीरमा विगत जन्महरूका संस्कारहरूको कोष छ र उक्त संस्कार पनि प्राणशक्तिको अधीनमा सञ्चित रहन्छन् । अतः समाधिको समयमा प्राण वशमा हुनाले शरीरमा समेत संस्कारहरूको सञ्चय क्षीण भएर ऋतम्भरा प्रज्ञा प्रकाशित हुन्छ । यसप्रकार कुण्डलिनी-शक्ति जागेर स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण –यी तीनै शरीरहरूलाई बिस्तार-बिस्तार खुकुलो पारेर मूजबाट गुभोलाई जस्तै आत्मालाई अलग्ग पारिदिन्छ ।

तं स्वच्छरीरात् प्रवृहेन्मुञ्जा दिवेषीकां धैर्येण ।
तं विद्याच्छुक्रममृतं तं विद्याच्छुक्रममृतमिति ॥

अर्थात् त्यस आत्मालाई आफ्नो शरीरबाट धैर्यसाथ अलग्ग पार, जसरी मूजबाट गुभो अलग्ग पारिन्छ, त्यसैलाई अविनाशी अमर आत्मा भन्ने जान । यसको लागि विधिसमेत श्रुति स्वयंले बताएको छ–

यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि ।
ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेच्छान्त आत्मनि ।
उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान् निबोधत ।।

अर्थात् बुद्धिमान्‌ले वाक् आदि पाँच इन्द्रियहरूलाई मनमा पुऱ्याओस्, मनलाई बुद्धिमा, बुद्धिलाई महत्‌मा तथा महत्‌लाई शान्त आत्मामा लीन गराओस्। उठ, जाग ! तथा श्रेष्ठ जनहरू प्राप्त गरेर तिनलाई चिन !

तस्माद्योगं तमेवाऽऽदौ साधको नित्यमभ्यसेत् ।
मुमुक्षुभिः प्राणजयः कर्तव्यो मोक्षहेतवे ।।

अर्थात् यसैले साधक त्यस योगको नित्य अभ्यास गरोस्। मोक्षको इच्छा गर्नेहरूले मोक्षप्राप्तिको लागि प्राणजय गर्नैपर्दछ।

द्वे बीजे चित्तवृक्षस्य प्राणस्पन्दनवासने ।
एकस्मिंश्च तयोः क्षीणे क्षिप्रं द्वे अपि नश्यतः ।।

–योगवासिष्ठ

अर्थात् चञ्चल प्राण एवं वासना –यी दुवै चित्तरूपी वृक्षका बीउ हुन्। यी दुईमध्ये कुनै एउटाको नाश हुनासाथ दुवैको नाश हुन्छ। योगसाधनमा तीन कुराहरू अनिवार्य हुन्छन्– साधनको शक्ति, गुरु तथा ईश्वर। यी तीनैमाथि श्रद्धा एवं भक्ति हुनु आवश्यक छ। यो चेतनाशक्ति सबै बुझ्दछन्, यसैले शक्ति र गुरुको अपमान कहिल्यै गर्नु हुँदैन र सोच्नुसम्म पनि हुँदैन तथा ईश्वरमाथि श्रद्धा, भक्ति एवं ज्ञान हुनुपर्दछ। **गुरुमाथि जति ज्यादा श्रद्धा एवं भक्ति हुनेछ, त्यति नै छिटो त्यो शक्ति फलीभूत हुनेछ।**

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशयन्ते महात्मनः ।।

–श्वेताश्वतरोपनिषत्

अर्थात् जसको देवमाथि परा भक्ति छ तथा जस्तो देवमाथि छ त्यस्तै गुरुमाथि पनि छ, त्यस महात्मालाई नै यो आध्यात्मिक अर्थ खुलस्त हुन्छ।

यदि कुनै कारणले गुरु तथा शक्तिको निरादर अथवा तिनमाथि सन्देह वा नास्तिकताको भाव चित्तमा आयो भने तत्कालै क्रियाहरू शिथिल हुन्छन् र उन्नतिमा विघ्न उत्पन्न हुने आशङ्का रहन्छ। यो कुरा बुझेर प्रथमाभ्यासमा प्रकट भएका संशय आदि विघ्नहरूलाई सावधानीपूर्वक पन्छाउँदै गर्नुपर्दछ। अभ्यासको लागि स्थान स्वच्छ, एकान्त तथा रमणीय हुनुपर्दछ। घरमा अभ्यासको लागि एउटा बेग्लै कोठा निश्चित

गर्नु उत्तम हुन्छ । त्यसमा नोकर, बालक वा अन्य व्यक्तिलाई जाने आज्ञा हुनु हुँदैन; तर कुनै साधक जानाले कुनै हानि छैन । यदि सम्भव छ भने त्यो कोठा अभ्यासको लागि मात्र उपयोगमा ल्याइयोस्, आफ्नो सुत्ने बस्ने कोठा पनि बेग्लै भए राम्रो हुनेछ । जुन कोठामा अभ्यास गरिन्छ त्यसको वायुमण्डल शक्तिले भरिन्छ र त्यो कोठा अन्य उपयोगमा ल्याउनाले त्यो वायुमण्डल दूषित हुन्छ । त्यो स्थान गर्मीमा शीतल तथा जाडोमा न्यानो हुनुपर्दछ । त्यसको नजीकमा कुनै पनि प्रकारको दुर्गन्ध हुनु हुँदैन । त्यस ठाउँमा धूप वा अगरबत्ती बालेर सुवासित राख्नुपर्दछ । सुगन्धित फूल अभ्यासको लागि सहायक हुन्छन् । त्यस कोठामा धूवाँ हुनु हुँदैन । त्यो ठाउँ लामखुट्टे, उडुस आदि कीरा-फटयाङ्ग्राले रहित हुनुपर्दछ । भुइँ धोइएको अथवा गोबर-माटोले लिपिएको हुनुपर्दछ । भित्तामा माकुराको जालो अथवा धूलो हुनु हुँदैन । कोठा लिपपोत गरिएको, स्वच्छ तथा मन प्रसन्न पार्ने हुनुपर्दछ । कोठामा आफ्नो आसन, गुरु तथा इष्टदेव आदिको तस्बीर बाहेक अन्य केही राख्नु हुँदैन । कम्बललाई चार तह पारेर अथवा तल चकटी ओछयाएर त्यसमाथि स्वच्छ वस्तु वा कम्बल राखेर कोमल आसन बनाएर त्यसमाथि बस्नुपर्दछ । चकटीभन्दा कम्बल राख्नु राम्रो हुनेछ । जाडो वेलामा ओढ्नको लागि एउटा कम्बल तथा गर्मीमा पनि एउटा पातलो ओढ्ने सँगै राख्नुपर्दछ । अभ्यासको समयमा ल्याम्प, दियो अथवा अन्य कुनै प्रकारको प्रकाश राख्नु हुँदैन ।

(ख) हठयोगसंयुक्त राजयोगद्वारा कुण्डलिनी जाग्रत् गर्ने उपाय– संसारमा महान् पुण्यराशि लिएर जन्मेका व्यक्ति विरलै हुन्छन् जसलाई स्वामी **विवेकानन्दज्यू**-समान सिद्धगुरुको शिष्यत्व प्राप्त हुन्छ । बाँकीले अभ्यासयोगको नै आश्रय ग्रहण गर्नुपर्दछ । तर यो कुरा पनि ध्यानमा राख्नैपर्दछ कि अनुभवी गुरुविना कुण्डलिनी-योग खतरनाक पनि हुन्छ ।

जसरी भूमिमा स्थित धारोद्वारा पानी माथि तान्नको लागि केवल धाराको माथि रहेको पम्पको ह्यान्डल चलाउनाले वायुको आकर्षणद्वारा पानी स्वयं माथि उक्लन थाल्दछ, यसै प्रकार पूर्वोक्त चतुर्थ प्राणायामको विधिले तथा भस्त्रिका-प्राणायामको सहायताले कुण्डलिनीलाई चेतन पारेर सुषुम्णामा पुऱ्याउने प्रयत्न गरिन्छ । भस्त्रिका, कपालभाति, भस्त्रिकासहित अनुलोम-विलोम प्राणायाम, चतुर्थ प्राणायाम तथा महाबन्ध, महावेध, महामुद्रा, खेचरीमुद्रा, अश्विनीमुद्रा, योनिमुद्रा तथा शक्ति-चालिनी मुद्रा पनि सहायक हुन्छन् । महावेधद्वारा प्राणको उत्थान अति शीघ्र हुन्छ,

तर त्यो बलवान् शरीरको कार्य हो। स्मरण राख्नुपर्ने मुख्य कुरा यो छ– यी सबै वाह्य साधन हुन्, जुन शक्तिलाई चैतन्य गर्नमा सहायक हुन्छन्। उसको मुखको सुषुम्णामा प्रवेश त केवल ध्यानको परिपक्व अवस्थामा नै हुन सक्तछ। दृढ-वैराग्ययुक्त ध्यानविना केवल वाह्य साधनहरूद्वारा कुण्डलिनी-शक्तिलाई धक्का लाग्नाले बढीमा मूर्छाजस्तो अवस्था प्राप्त हुन सक्तछ, जुन गाढा निद्रा र बेहोशीभन्दा त उँचो स्तरको हो, परन्तु वास्तविक स्वरूपावस्थिति होइन तथा यसमा न सूक्ष्म जगत्कै अनुभव हुन सक्तछ। विशेष विधि त कुनै अनुभवी निःस्वार्थ पथ-प्रदर्शकद्वारा नै सिक्नुपर्दछ। सामान्य जानकारी यसप्रकार छ–

पद्मासन, सिद्धासन अथवा स्वस्तिकासन आदि आफ्नो अभ्यस्त आसनद्वारा मेरुदण्डलाई सोझो पारेर टाउको, गर्दन तथा पिठिउँतिर समसूत्रमा राखेर मूलबन्ध लगाएर खेचरीमुद्रामा बस। स्थान शुद्ध, एकान्त तथा बन्द होओस्। प्रातःकालमा कममा तीन घण्टा र सायंकालमा दुई घण्टा ध्यान गर्नुपर्दछ।

कपालभाति, भस्त्रिका आदि प्राणायामपश्चात् योनिमुद्रा गरेर खेचरीमुद्रा गर, अर्थात् जिब्रोलाई माथितिर तालुको छिद्रमा टाँसेर दाँतहरूलाई आपसमा थिचेर राख। त्यसपछि प्राणलाई मूलाधार-चक्रमा योनिमण्डलसम्म पुऱ्याएर यस्तो भावना गर– त्यहाँ नै श्वास-प्रश्वास चलिरहेको छ तथा त्यहाँ नै मानसिक ध्यानको साथ चतुर्थ प्राणायामको रीतिले ॐको मानसिक जप गर। ध्यान गर्दा यस्तो भावना गर– कुण्डलिनी-शक्ति सुषुम्णामा प्रवेश गरेर मूलाधारलाई ऊर्ध्वमुख पार्दै विकसित गरिरहेको छ। यसप्रकार छ महीना, एक वर्ष वा दुई वर्ष यसै चक्रमाथि ध्यान परिपक्व भएपछि तथा प्राणोत्थान राम्ररी हुन थालेपछि यसै गरेर त्यसपछिका चक्रहरूको भेदन गर्नुपर्छ। आज्ञाचक्र तथा सहस्रारमा बढी समय लगाउनुपर्दछ। शुरूमा चक्रहरूको ठीक-ठीक स्थान निश्चय गर्नमा कठिनाइ हुन्छ, किन्तु केही दिनको अभ्यासपछि मन यथास्थानमा स्वयं नै स्थिर हुन थाल्दछ। यो चक्रभेदको अभ्यास लामो समयसम्म धैर्यपूर्वक गरिरहनुपर्दछ। बढी परिश्रम गर्न सकिंदैन भने समाधिसिद्धिको निम्ति आज्ञाचक्र तथा सहस्रार चक्र नै ध्यानको लागि पर्याप्त छन्। यिनैमाथि विधिपूर्वक ध्यान गर्नाले कुण्डलिनी जाग्रत् हुन सक्तछ। यी दुवै चक्रहरूको ध्यान विधिपूर्वक गर्नाले ध्यानको परिपक्व अवस्थामा अन्य तलतिरका चक्रहरूको भेदन अति सुगमता एवं शीघ्रतासाथ हुन सक्तछ। आध्यात्मिक उन्नति तथा परमात्मप्राप्तिको उद्देश्यलाई मात्र मुख्यतः ध्यानमा राखेर

यी स्थानहरूलाई ध्येय बनाएर भित्र प्रवेश गर्नुपर्दछ तथा अभ्यासकालमा जे-जे दृश्य अगाडि आउँदछन् , तिनीहरूलाई द्रष्टाको रूपले हेर्ने गर्नुपर्दछ, किनभने आफ्नो लक्ष्य त परमात्मतत्त्व हो ।

एउटा अर्को विधि– चतुर्थ प्राणायामको रीतिले पहिले ब्रह्मरन्ध्रमा प्राणलाई राम्ररी स्थिर पार्ने अभ्यास दृढ पार्नुपर्दछ । यसपछि भ्रुकुटि अर्थात् अन्तर्दृष्टिद्वारा हेर्ने आरम्भ गर्नुपर्दछ । यस रीतिले प्राणको उत्थान हुन सकेन भने शवासनअनुसार पल्टेर यो क्रिया गर । प्राणको उत्थानको समयमा कुनै पनि प्रकारको भयको वृत्ति मनमा उम्रन नदेऊ। कुनै अनुभवी पथप्रदर्शकको संरक्षकत्वमा साधना गर। यस क्रियाद्वारा अतिशीघ्र प्राणको उत्थान हुन्छ। भ्रुकुटि अथवा ब्रह्मरन्ध्रमा प्राण रोकिएपछि यसप्रकार शवासनमा पल्टेर ध्यान गर्दा शरीर सोझो हुनाले प्राणको प्रवाह कुण्डलिनीमा तानिन र फेरि त्यहाँबाट सुषुम्णा नाडीमा प्रवेश गर्न आसनमा बस्दाको अपेक्षा सुगमतासाथ हुन्छ, तर यसरी पल्टेर क्रिया गर्नु स्वास्थ्यको लागि बढी लाभदायक छैन । किनभने उत्तानो परेर पल्टेको अवस्थामा मूलाधार-चक्रमाथि सम्पूर्ण प्राणको धक्का लाग्दछ, जसले गर्दा उपस्थेन्द्रियमाथि बढी दबाव पर्दछ, त्यसबेला मूलबन्ध एकदम दृढतासाथ लगाइरहनुपर्दछ, अन्यथा क्षीण शुक्र भएकाहरूको वीर्य अथवा मूत्र निस्कने बढी सम्भावना हुनेछ ।

ब्रह्मरन्ध्र वा भ्रुकुटिमाथि ध्यान गर्ने साधकहरूलाई गर्मीको मौसममा यी ठाउँहरूमा ध्यान गर्नाले बढी गर्मी तथा शुष्कता प्रतीत हुन थाल्दछ । यस्तो अवस्थामा ध्यान बन्द नगरेर आहार-विहारको सम्बन्धमा सावधानी राख, साथै एक-दुई महीनासम्म तलतिरका चक्रहरूमाथि साधना गर्न सक्छौ । अर्थात् एक-दुई महीनासम्म मूलाधारमाथि यसप्रकार साधना गर– सामर्थ्यअनुसार एक निश्चित सङ्ख्यामा अनुलोम-विलोम भस्त्रिका, एक निश्चित सङ्ख्यामा मूलाधारसम्म मध्यम भस्त्रिका, एक निश्चित सङ्ख्यामा मूलाधार-चक्रमा अश्विनीमुद्रा जस्तै क्रिया तथा यसको पश्चात् चतुर्थ प्राणायामको रीतिले ॐको मानसिक जप गर । मूलाधारमा जब प्राण स्थिर हुन्छ, तब त्यहाँ केवल ध्यान अर्थात् अन्तर्दृष्टिले त्राटक लगाएर हेरिरहनुपर्छ वा त्यहाँ नाद सुनिरहनुपर्दछ । यसपछि अर्को महीनामा विशुद्धिचक्रमा यसै प्रकारको क्रिया गर र त्यसपछि स्वाधिष्ठान-चक्र तथा नाभिचक्रमा समेत यसै प्रकारको प्रक्रिया गर । कुण्डलिनी-जागरण तथा प्राणोत्थानमा मुख्य रूपले यति भेद जान्नुपर्दछ– प्राणोत्थानको साथै

प्रकाशको समेत साक्षात्कार भएर सूक्ष्म जगत्को समेत केही अनुभव भयो भने कुण्डलिनी जाग्रत् भएको बुझ्नुपर्दछ; तर केवल प्राणमात्रको उत्थानमा न त प्रकाश नै हुन्छ, न सूक्ष्म जगत्को अनुभव नै हुन्छ ।

(ग) **औषधियोग**– यो पनि कुण्डलिनी-जागरणकै एक साधन हो । धेरै अघि तीर्थयात्राको समयमा नैमिषारण्यको परिक्रमामा कैलाशनामक स्थानमा गोमती नदीको तटमा श्री स्वामी पूर्णानन्दनामक एक सिद्ध महापुरुष निवास गर्दथे । उनको निजी अनुभव-सिद्ध यो औषधियोग उनले कृपापूर्वक बताएका थिए । यसबारेमा उनलाई हिमालयस्थित सिद्धाश्रमनिवासी कुनै महात्माले बताएका थिए । यो औषधियोग अघिल्लो विधिमा उल्लिखित प्राणायाम, ध्यान आदिलाई पूर्वाङ्ग बनाएर सेवन गरियो भने अतिशीघ्र सुगमतासाथ कुण्डलिनी-जागर्ति हुनेछ ।

१. सँभालु (पात र डाँठसहित सुकेको) ४ सेरलाई ३२ सेर पानीमा क्वाथकौ विधिले पकाऊ । ८ सेर झोल बाँकी रहेपछि झिकेर छान र पछि कालो तिलको एक सेर तेलमा हालेर पकाऊ । पानीको भाग सुकेपछि झिक ।

२. गोरखमन्डी (सुकेको) ४ सेरको ८ सेर क्वाथ उपर्युक्त विधिअनुसार बनाएर कालो तिलको एक सेर तेलमा मिसाएर पकाऊ ।

३. **ब्राह्मीघृत**– ज्येष्ठ महीनामा टिपेर सुकाइएको, बीउ भएको ब्राह्मी ४ सेरबाट पहिलेकै विधिअनुसार ८ सेर क्वाथ बनाई त्यसलाई गाईको २ सेर घिउमा मिसाएर पकाऊ । क्वाथको पानी सुकेपछि झिक । (यदि यो हरियो अवस्थामा पाउन सकिन्छ भने झन् उत्तम हुनेछ । यस्तो अवस्थामा प्रत्येक औषधिको ८ सेर रस निकालेर तेल अथवा घिउमा पकाउनपर्दछ)।

४. मालकाङ्गनी (मालकागुनु) शुद्ध पारेर कोलमा पेलेर आएको डेढ सेर मालकाङ्गनीको तेल गौमूत्रमा भावना दिएपछि शुद्ध हुन्छ ।

५. कार्तिक महीनाको शुद्ध मह २ सेर र सबै औषधिहरू अटाउने एउटा माटोको घैंटो लिएर त्यस घैंटोमा पहिले दूध पकाउनुपर्दछ । फलस्वरूप त्यो भाँडो चिल्लो हुन्छ र त्यसपछि उपर्युक्त सबै औषधिहरू त्यस घैंटोमा हाली माथिबाट कपडमट्टी गरेर (भाँडोको मुख माटोले मुछिएको कपडाले टालेर) बन्द गरिदेऊ । कपडमट्टी राम्ररी सुकेपछि ४ वटा दियोको ज्वालाले २० घण्टासम्म पकाएर झिक र चिसो भएपछि छानेर कुनै अमृतवान् भाँडो - (अर्थात् चिनियाँ माटोको भाँडो) - मा राख, धातुको भाँडोमा राख्नु हुँदैन ।

औषधि-सेवन विधि–

(१) डेढदेखि २ तोलासम्म औषधि २½ तोला महसँग प्रतिदिन प्रातः-कालमा ४० दिनसम्म खाऊ। कुण्डलिनी-जागरणमा केही विलम्ब भयो भने ५-१० दिनसम्म अझै खाऊ। प्रतिदिन औषधि सेवन गरेको एक घण्टापछि मेरुदण्डलाई सोझो पारी आफ्नो अभ्यस्त आसनअनुसार बसेर उपर्युक्त (ख)को विधिअनुसार प्राणायाम तथा ध्यानादिको अभ्यास गर। त्यसपछि–

(२) डेढदेखि २ तोलासम्म औषधि १–१½ पाउ तातो दूधसँग ४० दिनसम्म खाऊ, त्यसपछि–

(३) डेढदेखि २ तोलासम्म औषधि १ छटाक (५ तोला) गाईको घिउसित २५ दिनसम्म सेवन गर र पछि–

(४) डेढदेखि २ तोलासम्म औषधि शुद्ध तोरीको या सर्स्युंको तेलसँग मिसाएर २१ दिनसम्म सेवन गर र अन्तमा–

(५) जुन क्रमानुसार औषधि-सेवनको आरम्भ गरिएको थियो, त्यसै क्रमअनुसार अर्थात् विपरीत क्रमले सेवन गर्दै पुनः पहिलो क्रममा पुग। यसरी औषधि-सेवनको एक क्रम पूरा गर्न १२६ दिन लाग्नेछ। यो क्रम ३ पटकसम्म दोहोऱ्याऊ।

अभ्यास गर्ने कोठा ज्यादा खुला नहोओस् तथा एकदम बन्द पनि नहोओस्। कोठाभित्र वायुको प्रवेश त अवश्य होओस् तर सोझै प्रवेश नहोओस्। कोठाभित्र मट्टी-तेलको बत्ती बाल्नु हुँदैन। तातोपानीले नुहाउनुपर्दछ। औषधि-सेवन-कालमा बाहिरी सम्पर्क बन्द गरेर भित्रै ध्यान, साधन आदिमा समय व्यतीत गर्नुपर्दछ। केही समय स्वाध्याय, जप आदिमा लगाए तापनि वाह्य जनसम्पर्कमा नआऊ। शेष नियमहरू सबै आफै ठीक पार।

कुण्डलिनी-शक्ति-जागरणका लक्षण एवं सावधानीहरू– शरीरमा कम्पन हुनु, शरीरमा झट्का लाग्नु, हाडहरू पड्कनु, अनेक प्रकारका शब्दहरू सुनिनु, पसीना आउनु (त्यो पसीनालाई हातले शरीरमै दल्नुपर्दछ, कपडाले पुछ्नु हुँदैन), आँखामा आँसु आउनु, प्रेम वा भक्तिको अश्रुपात हुनु, निद्रा लाग्नु (त्यस निद्रामा आलस्य, तन्द्रा र तमोगुण हुँदैन, अपितु निद्रापश्चात् मन एवं शरीर हलुकाजस्तो हुन्छ), अल्पाहार तथा अल्पमल हुनु, शरीर झस्कनु, विद्युत्को झट्का लाग्नु, नशा लागेको जस्तै आँखा तथा टाउको झम्म हुनु, भित्र कम्पन हुनु, हृदयको धडकन बढी वा मन्द हुनु

प्रमुख लक्षणहरू हुन् । शरीर दुब्लाउनु तथा आहार घट्नु शुभ लक्षण हो । शरीरका सबै दोषहरू निस्कनाले दुब्लाइन्छ, तर बल भने कम हुँदैन ।

सूक्ष्म शरीरका लक्षणहरू– साधन अथवा सपनामा भयङ्कर रूप, देवता, गुरु अथवा सिद्धहरूको दर्शन हुनु, संन्यासी, ब्राह्मण, पितृगण, देवताहरूसँग कुरा हुनु, शिवलिङ्गको दर्शन हुनु, पुस्तक पढ्नु, सादा कपडा, भाँडो, ऐना, मुद्रा, दियो आदि देखिनु, विष्टा वा रगत जीउमा दल्नु, गाउनु, वेदध्वनि सुन्नु, आफू मरेको देख्नु, स्त्रीहरू बाल-बालिकाहरू देख्नु, सूर्य, चन्द्र, ताराहरू, विभिन्न ज्योतिहरू, नदी, समुद्र, सरोवर, पर्वत, जल, गाई, घोडा, सिंह, आदि पशुहरू, पक्षी, सर्प, वृक्ष, अन्न, पुष्प, फल, दूध, घिउ, प्रियजन, घर बलेको, आफ्नो शरीर जलेको देखिनु, इष्ट-मन्त्रहरू बाहेक अन्य मन्त्रहरूको प्रस्फुटन तथा प्राप्ति, इष्टदेव ब्राहेक अन्य देवताहरूको दर्शन इत्यादिको अनुभव प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूपमा हुन्छ । यी सबै शुभ लक्षण हुन् ।

कारण-शरीरसँग सम्बद्ध लक्षणहरू– आनन्द, सङ्कल्प-विकल्पको अभाव, शान्ति, तत्त्वानुसन्धान, तत्त्वविचार, भक्ति, निष्काम कर्म गर्ने कौशल, ब्रह्मज्ञान आदिको अनुभव हुनु, कुक्कुर, बिरालो अथवा सिंहको आवाजको उच्चारण हुनु अथवा ठूलो स्वरले अन्य शब्दको उच्चारण हुनु, ओंकारको उच्च ध्वनि गर्नु वा ठूलो स्वरले अन्य शब्दहरूको उच्चारण गर्न थाल्नु आदि कारण-शरीरसँग सम्बद्ध लक्षण हुन्। हाँसो वा रुवाइ आएमा त्यसको डर वा लाज मान्नु हुँदैन, त्यसलाई रोक्नु पनि हुँदैन । राम-कृष्णादि नामहरूको गान-सङ्कीर्तन, स्तोत्रादिको पाठ आदि हुनु राम्रो हो, यिनलाई रोक्नु हुँदैन । डर लागे पनि डराउनु हुँदैन, त्यसबाट अमङ्गलको शङ्का गर्नु हुँदैन । यही धारणा लिनुपर्दछ– देवताले नै तिम्रो कल्याणको लागि परोक्ष रूपमा नाना प्रकारका डर अथवा चमत्कार देखाइरहेका छन् । डर लागेको वेलामा इष्टमन्त्रको जप तथा गुरुको ध्यान गर्नुपर्दछ ।

मन्त्रयोग प्रकट भएपछि मन्त्रशक्तिको अनुभव हुन्छ । मन्त्रजप गर्दा-गर्दै लडेर यदि निद्रा लाग्यो भने त्यसलाई बाधा टान्नु हुँदैन । बिउँझेपछि स्वतः मन्त्रको जप हुन थाल्दछ । साधनमा निद्रा लाग्नु शुभ लक्षण हो, तर आलस्यको वशमा परेर सुत्नु हुँदैन । शारीरिक थकाइ हटाउनका लागि निद्रा लाग्दछ ।

आँखाबाट आँसु झर्नु, हृदयको धडकन बढ्नु, शरीर झस्कनु, काम्नु आदि शुभ लक्षण हुन्, यसबारे कुनै प्रकारको नराम्रो शङ्का लिनु हुँदैन । शरीरमा कष्ट,

रोग-व्याधि आदि प्रकट भएमा साधन कायम राख्नाले स्वतः शान्त हुन्छन्। विष वा रसादि तीव्र औषधिहरूको प्रयोग गर्नु हुँदैन। व्यथा प्रकट हुनुका दुई कारण हुन सक्छन्– आहार-विहारमा गडबडी अथवा शरीरमा गुप्त रूपले उक्त व्याधि उपस्थित रहनु। साधनले त्यसलाई प्रकट गरेर निकालिदिन्छ। खोकी लाग्नु तथा कफ निस्कनु आदि बढी हुन्छन्। कफ निल्नु हुँदैन, तर जिब्रोमा पानी आउँछ भने त्यो थुक्नु हुँदैन।

जब कुण्डलिनी-शक्ति सुषुम्णा नाडीभित्र प्रवेश गर्दछ, तब त्यसको पहिलो धक्का मूलाधार चक्रमा लाग्दछ। यसबाट उपस्थेन्द्रियमाथि दबाव पर्दछ, यसैले मूलबन्ध सावधानीपूर्वक लगाइरहनुपर्दछ। त्यससमय स्थूल जगत्बाट सूक्ष्म जगत्मा प्रवेश तथा स्थूल शरीरबाट सम्पूर्ण प्राणको प्रवाह सुषुम्णा नाडीमा जान आरम्भ हुन्छ र सम्पूर्ण वाह्य प्राण हात-खुट्टा आदिबाट तानिएर भित्र पस्न लाग्दछ। त्यसवेला भयभीत हुनु हुँदैन, अन्यथा भयको भाव आउनासाथ प्राण पुनः फर्कन्छ र केवल पश्चात्ताप मात्र बाँकी रहन्छ। विद्युन्मय सूक्ष्म नाडीहरू, चक्रहरू, तन्मात्राहरू (पञ्च महाभूतको मूल सूक्ष्म रूप) तथा तत्त्व आदिका प्रकाश यति अलौकिक हुन्छन् कि शुरूको अवस्थामा साधकको लागि तिनलाई सहन नै मुश्किल पर्दछ। यसै प्रकार सूक्ष्म जगत्का शब्दहरू पनि अपरिचित हुनाले अति भयानक प्रतीत हुन्छन्। यी शब्दहरू कहिलेकाहीं मात्र परा वाणीमा, अन्यथा ज्यादाजस्तो पश्यन्ती वाणीमा नै हुन्छन्। यसैले द्रष्टा बनेर हेरिरहनुपर्दछ, अन्यथा भयको वृत्ति उत्पन्न हुनासाथ कुण्डलिनी-शक्ति जहाँसम्म पुगेको थियो, त्यहींबाट पुनः तलतिरै फर्कनेछ। वास्तवमा सूक्ष्म जगत् स्थूल जगत्भन्दा अति विलक्षण छ, त्यहाँको सूक्ष्मता तथा विलक्षणता समेत प्रथम अवस्थामा भयको कारण बन्न सक्तछ। त्यसबाट भयभीत हुनु हुँदैन। कहिले-कहिले अप्रिय तथा भयङ्कर दृश्य समेत अगाडि आउँदछ। त्यसले कुनै हानि गर्न सक्तैन, स्वयं हटेर जान्छ र तिनीहरूबाट भय उत्पन्न हुनु हुँदैन। यी सबै प्रकारका भयहरू त्यसै समयसम्म रहन्छन्, जबसम्म कुण्डलिनी आँखीभौं भ्रुकुटीसम्म पुग्दैन। कुण्डलिनी आज्ञाचक्रमा स्थिर भएपछि कुनै भय हुँदैन। त्यससमय सम्पूर्ण सूक्ष्म जगत्को ज्ञान प्राप्त हुन सक्तछ, जतातिर वृत्ति जान्छ, त्यसैको यथार्थ स्वरूप अगाडि आउन थाल्दछ। यही वास्तविक सविकल्प समाधि हो। कुण्डलिनी जब सहस्रारमा पुग्दछ, तब सम्पूर्ण इच्छाहरूको निरोध भई असम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध हुन्छ। याद राख्नुपर्छ– एकपटक कुण्डलिनी जाग्रत् भएपछि सधैं यस्तो भइरहनेछ भन्ने ठान्नु हुँदैन। मन तथा शरीरको स्वस्थ अवस्था, निर्मलता

सूक्ष्मता, विचारहरूको पवित्रता तथा वैराग्यको अस्तित्व कायम रहनु अत्यावश्यक छ। यिनीहरूको अभावमा यो कार्य कुनै पनि समयमा बन्द हुन सक्तछ।

भ्रुकुटि, ब्रह्मरन्ध्र आदि स्थानहरूमा प्राण अड्कनुमात्रलाई कुण्डलिनी जाग्रत् भएको सम्झनु हुँदैन, अपितु सम्पूर्ण प्राणको प्रवाह जब स्थूल शरीरबाट सुषुम्णा नाडीमा पुग्दछ र स्थूल शरीर तथा स्थूल जगत्बाट बेसुध भएर सूक्ष्म शरीर तथा सूक्ष्म जगत्मा प्रवेश हुन्छ, तब कुण्डलिनी-शक्ति जाग्रत् भएको मान्नुपर्दछ।

आहार-विहारको सम्बन्धमा सावधान रहनुपर्दछ। आफ्नो लगाउने लुगा अलग्ग राख्नुपर्दछ। आफ्नो लुगा अरूले तथा अरूको लुगा आफूले लगाउने गर्नुहुँदैन। आफ्नो सुत्ने ओछ्यान पनि बेग्लै राख्नुपर्दछ। भोजन यथारुचि थोरै र गुणकारी हुनुपर्दछ। बढी भोजन गर्नु जति हानिकारक छ, त्यति नै अनशन-व्रत गर्नु अर्थात् केही पनि नखानु पनि साधनमा बाधक छ। एक चौथाइ पेट खाली राखेर ईश्वरको प्रीतिको लागि जुन स्निग्ध मधुर आहार गरिन्छ, त्यो मिताहार भनिन्छ। दिनमा कैयौंपटक भोजन गर्नु उचित छैन। चामल, गहुँ, जौ, साठी चामल, दूध, घिउ, मह, सूठो, अलैंची, परवर, घिरौंला, पालुङ्गो, मुगी आदि पथ्य छन्। प्रथम अभ्यासमा गाईको दूध-घिउ धेरै लाभदायक छ। दूध-घिउ आदि धातुहरूलाई पोषण गर्ने र मनलाई रुचिकर भोजन गर्नुपर्दछ।

तीतो, अमिलो, परपराउने, अति नुनिलो, तातो, तेल, मदिरा, मासु, माछा, दही, तर, बयर, हिङ, प्याज, लसुन, फेरि तताइएको भोजन तथा जलन उत्पन्न गर्ने भोजन त्याज्य छन्।

कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरपानरतः सुखी।
मिताहारी ब्रह्मचारी योगी योगपरायणः॥

— ध्यानविन्दूपनिषत्

मादक पदार्थ, रक्सी, भाङ, अत्तर, चुरोट, बिडी आदिको साथै खोर्सानी, तेल आदि पचाउन कठिन, शरीरमा वायु बढाउने र कब्जियत गर्ने, कफवर्धक तथा तिक्खर स्वादका पदार्थहरूको सेवन नगर। ध्यान तथा प्राणको उत्थानको समयमा उत्पन्न हुने शुष्कता तथा गर्मीलाई हटाउनको लागि दही, मही आदिको सेवन कदापि नगर, यसबाट वायु आदिका रोगहरू उत्पन्न हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा घिउ, बदामको सर्बत, बदाम तथा दूध लाभदायक हुन्छ। मैथुन, कुसङ्गत, क्रोध, शोक, भय आदि उत्पन्न गर्ने कुराहरू तथा बढी शारीरिक परिश्रमका कार्यहरू

साधनकालमा नगर । शरीर-शोधन वस्ती-(एनिमा)-द्वारा भइरहोस् । आन्द्रामा मल रहन नपाओस् र कब्जियत पनि नरहोस् । नेति-धौति पनि भइरहेमा राम्रो हुनेछ । त्रिफला, त्रिकुटा आदिको सेवन पनि राम्रो हुनेछ । कुपथ्य गर्नाले प्रमेह, वायुविकार, शरीरकम्प आदि रोग पनि हुन सक्तछन् ।

योगीले साधनकालमा अग्निसेवन गर्नु, पैदल लामो यात्रा गर्नु, कडा व्यायाम गर्नु, ज्यादा सबेरै प्रातःस्नान गर्नु, उपवास आदिद्वारा शरीरलाई कष्ट दिनु वर्जित छ । अभ्यास सकेको केही समयपश्चात् तातो पानीले स्नान गर्नुपर्दछ । आलस्य, बढी बोल्ने बानी, कथा आदि भन्नु, मन्त्र आदिको साधन गर्न, चञ्चलता आदि गर्नु वर्जित छ । योगीले कुनै प्रकारको नियम ग्रहण गर्नु हुँदैन, किनभने यो विघ्नरूप हुन जान्छ । योग-साधनमा ब्रह्मचर्य अत्यन्त जरूरी छ । वीर्यद्वारा प्राण बन्दछ, वीर्य नै प्राण हो, वीर्य नष्ट हुनाले प्राणशक्तिको ह्रास हुन्छ । शारीरिक ब्रह्मचर्यजस्तै मानसिक तथा आध्यात्मिक ब्रह्मचर्य पनि अति आवश्यक छ, अर्थात् आध्यात्मिक शक्तिहरूको प्रयोग शारीरिक कार्यहरूमा तथा आफ्ना अनुभवहरूलाई अरूको सामु प्रकट नगरेर गोप्य राख्नुपर्दछ, अन्यथा शक्तिहरू हराउने सम्भावना छ । योगसाधनद्वारा धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष–यी चारै पुरुषार्थहरू सिद्ध हुन्छन्, तर साधनमा निष्काम भाव नै राख्नुपर्दछ । यो अमूल्य रत्नको उपयोग सांसारिक तुच्छ वासनाको पूर्तिको लागि गरेर यो भगवती परमेश्वरीको दैवी शक्तिको अपमान गर्नु हुँदैन । आफ्नो निर्बलताले गर्दा यस्तो इच्छा उत्पन्न भएमा त्यो हटाउने प्रयत्न गर्नुपर्दछ तथा दैवी शक्तिसँग क्षमाप्रार्थना गर्नुपर्दछ । यस मार्गमा आडम्बर अथवा बनावटीपनबाट जोगिंदै आफ्ना शक्ति तथा अनुभवहरूलाई गोप्य राखेर साधारण अवस्थामा बस्नु नै कल्याणकारी छ । भनिएको पनि छ–

यं न सन्तं चाऽसन्तं नाऽश्रुतं न बहुश्रुतम् ।
न सुवृत्तं न दुर्वृत्तं वेद कश्चित् स ब्राह्मणः ॥
गूढधर्माश्रितो विद्वानज्ञातचरितं चरेत् ।
अन्धवज्जडवच्चापि मूकवच्च महीं चरेत् ॥

अर्थात् जसलाई कुनै सन्त वा असन्त, ज्ञानी वा अज्ञानी, सदाचारी वा दुराचारी कसले चिन्दैन, त्यो ब्रह्मनिष्ठ योगी हो । गुप्त धर्मको पालना गर्दै विद्वान् योगी अरूबाट नचिनि-एर रहोस् । ऊ अन्ध, जड तथा लाटोजस्तै भएर पृथ्वीमा विचरण गरोस् ।

आफ्ना अनुभवहरूलाई अरूको सामु प्रकट गर्दा एकातिर आफ्ना यी शक्तिहरूको ह्रास हुन्छ तथा अभिमान एवम् अहङ्कारको वृद्धि हुन्छ भने अर्कातिर अरूको लागि पनि यो अहितकर छ; किनभने साधारण मानिसहरू योगका रहस्यमय कुराहरू बुझ्न असमर्थ हुन्छन् । परिणामस्वरूप कोही अन्धविश्वासी बनेर धोका खान्छन् भने कोही पाखण्ड रचेर सोझा-साझा मानिसहरूलाई धोका दिन्छन् । साधकहरूको बीचमा समेत एक-अर्काका अनुभवहरू बताउँदा राग, द्वेष, असन्तोष एवम् अभिमानका वृत्तिहरूको उदय भएर ती साधनमा विघ्नकारी हुन्छन् । हो, गुरुसँग भने आफ्ना अनुभव हरू अवश्य भन्नुपर्दछ ।

अन्तराय अथवा विघ्न– शुभ कर्महरूमा विघ्न उत्पन्न हुने नै गर्दछन् । योगसाधनमा पनि प्रायः सबैको लागि विघ्नहरू आइपर्दछन् । अनुभव एवं सिद्धिहरू प्रकट गर्नाले प्रायः विघ्नहरू उत्पन्न हुने नै गर्दछन्, अतः तिनीहरूलाई गुप्त नै राख्नुपर्दछ । वास्तवमा विघ्नहरूका कारण हाम्रा कमजोरीहरू नै हुन्छन्, तिनलाई हटाउनको लागि जुन परीक्षाहरू हुन्छन्, ती नै विघ्नको रूपमा आउन थाल्छन् । मानौं प्रकृति हाम्रा कमजोर स्थलहरूलाई ठोकी-ठोकी भन्दछ– यहाँ-यहाँ कमजोरी छन्, यिनलाई ठीक पार । यी विघ्न तीन प्रकारका मानिन्छन्– (क) शारीरिक तथा मानसिक दुर्बलताद्वारा उत्पन्न हुने, (ख) परीक्षाहरू र (ग) सिद्धिहरू । **योगदर्शनमा** नौ प्रकारका विघ्नहरूको वर्णन छ–

व्याधि– शरीरका धातु तथा रसहरूको विषमताले गर्दा ।

स्त्यान– अकर्मण्यता ।

संशय– अनेक प्रकारका शङ्काहरू हुन्छन्, शक्ति तथा गुरुमाथि अश्रद्धा हुन्छ र नास्तिकता उत्पन्न हुन्छ ।

प्रमाद– साधनहरूमा प्रयत्नको शिथिलता ।

आलस्य– तमोगुण, कुपथ्यले गर्दा ।

अविरति– विषयतृष्णाले गर्दा योगबाट चित्त हट्नु ।

भ्रान्तिदर्शन– उटपटाङ्ग देख्नु-सुन्नु, विपर्यय-दर्शन हुनु ।

अलब्धभूमिकत्व– यत्न गरेर पनि उन्नति नहुनु ।

अनवस्थितत्व– माथिल्लो भूमिकामा पुगेर तल खस्नु ।

यी कुराहरू विघ्न-बाधा त अवश्य हुन्, तर याद राख्नुपर्दछ– यी त हाम्रै शारीरिक तथा मानसिक कमजोरीहरूले गर्दा प्रकट हुन्छन् र ती कमजोरी तथा दोषहरू हट्नासाथ अदृश्य हुन्छन्। कमजोरीहरू नहटेसम्म स्थायी उन्नति हुनु असम्भव हुन्छ। शरीर, प्राण, मन, बुद्धि आदि जति-जति दोषरहित हुँदै जान्छन्, त्यति-त्यति उत्तरोत्तर उन्नति हुँदै जानेछ। यिनीहरूद्वारा साधकको योग्यताको परीक्षा पनि भइरहने गर्दछ तथा दैवी परीक्षाहरू पनि भइरहन्छन्, ती पनि विघ्नरूप हुन्छन्। तर दैवी शक्ति यी सबै कमजोरीहरू अर्थात् काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, अहङ्कार, भय, राग, द्वेष इत्यादि सबै आसुरी वृत्तिहरूलाई झिकी-झिकीकन तिनीहरूसँग युद्ध गरी-गरी मार्दछ। जब यो युद्ध आरम्भ हुन्छ, तब साधकको लागि बडो साहस, धैर्य एवं उत्साहको आवश्यकता पर्दछ,किनकि त्यससमय चित्तमा सदा क्षोभ रहिरहन्छ र आसुरी सम्पत्तिका वेगहरू प्रकट हुनाले व्याकुलता रहन्छ। यो संग्राम नै निकै बहादुरीको संग्राम हो। अध्यातममा यही महिषासुर, मधु-कैटभ तथा चण्ड-मुण्डका वधरूप चण्डीयुद्ध-यज्ञ हो। जब भगवती कुण्डलिनी-शक्तिरूप सद्गुरुले सबै दोषहरूलाई एक-एक गरेर हटाइदिन्छन्, तब स्थायी शान्ति प्रकट हुन्छ।

सिद्धिहरू पनि विघ्न हुन्। तिनमा अल्झेर उन्नति रोकिन जान्छ। **मार्कण्डेय-पुराणमा** यस्ता पाँच विघ्नहरूको उल्लेख छ–

(क) प्रतिभा, (ख) श्रवण, (ग) देव, (घ) भ्रम र (ङ) आवर्त। वेद, शास्त्र, काव्य आदिका अर्थ प्रकट हुनु, नाना प्रकारका विद्याहरूको स्फुरण हुनु **प्रतिभाविघ्न** हो। सबै शब्दहरूको अर्थ बुझ्नु, निकै परको शब्द सुन्नु **श्रवणविघ्न** हो। देवताजस्तै सबै ठाउँमा प्रकट हुनु **देवविघ्न** हो। मनको दोषद्वारा सबै भ्रमयुक्त देखिन थाल्नु **भ्रमविघ्न** हो। ज्ञान प्रकट हुनाले चित्तको नाश हुन्छ अर्थात् चित्त आत्तिएर लाटो जस्तो हुन जान्छ, यो **आवर्तविघ्न** भनिन्छ। **मार्कण्डेय-पुराणमा** यी विघ्नहरूको शान्तिको लागि उपाय बताइएको छ, जसअनुसार सबैमा ब्रह्मरूपको भावना राख्नाले यी शान्त हुन्छन्। इष्टमन्त्रहरूको जपद्वारा, गुरुको ध्यानद्वारा तथा ईश्वरको शरणमा जानाले विघ्नहरूको नाश हुन्छ। **योगशास्त्रमा** यिनको निवारणार्थ यस सूत्रको उल्लेख गरिएको छ– **तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः** (१।३२) जसको अर्थ यी विघ्नहरूलाई हटाउनको लागि कुनै एउटा अभिमत (इष्ट) तत्त्वमाथि चित्तलाई पटक-पटक लगाउनुपर्दछ, अर्थात् कुनै एउटा अभिमत तत्त्वद्वारा चित्तको स्थितिको लागि यत्न गर्नुपर्दछ। यसप्रकार

एकाग्रताको उदय भएपछि सबै विघ्नहरूको नाश हुन्छ। यो एउटा साधारण उपाय हो। सबैभन्दा उत्तम उपाय त ईश्वर-प्रणिधान हो, जसको विशेष विधि ध्यानको प्रसङ्गमा लेखिनेछ। **समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्** (२।४५)। अर्थात् ईश्वरको भक्तिविशेषद्वारा तथा सम्पूर्ण कर्महरू र तिनको फल उसलाई समर्पण गरिदिनाले विघ्न हट्दछन् तथा समाधि शीघ्र सिद्ध हुन्छ।

अनुभवहरूलाई प्रकट गर्ने इच्छा पनि विघ्न हो। सपनामा जे-जे कुराको दर्शन हुन्छ, त्यसलाई पनि प्रकट गर्नु हुँदैन। सन्देहहरूलाई गुरु अथवा अन्य साधकहरूसँग सोधेर निर्मूल पार्नुपर्दछ। श्रद्धापूर्वक, भक्तिसाथ, आदरसहित, धैर्यद्वारा निरन्तर अभ्यास गरिरहनुपर्दछ तथा योग र वेदान्तका शास्त्रहरूको पठन, मनन एवं निदिध्यासन गरिरहनुपर्दछ।

यहाँ पुगेर प्राणायामको विचार समाप्त हुन्छ। प्राणायाम योगको चतुर्थ एवम् अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो। यसको फलको विषयमा **योगसूत्र** छ– **यतः क्षीयते प्रकाशावरणम्** (२।५२)। अर्थात् प्राणायामद्वारा प्रकाशको आवरण (विवेकज्ञानको पर्दा) क्षीण हुन्छ। विवेक-ज्ञानरूप प्रकाश तम तथा रजोगुणले गर्दा अविद्यादि क्लेशहरूको मयलले छोपिएको छ। प्राणायामको अभ्यासद्वारा जब त्यो आवरण क्षीण हुन्छ, तब त्यो प्रकाश प्रकट हुन थाल्दछ। भनिएको पनि छ– **तपो न परं प्राणायामात् ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य**। अर्थात् प्राणायामभन्दा ठूलो कुनै तपस्या छैन, यसद्वारा मल पखालिन्छ र ज्ञानको प्रकाश उत्पन्न हुन्छ। प्राणायामको अर्को फल यस सूत्रमा बताइएको छ– **धारणासु च योग्यता मनसः** (२।५३)। अर्थात् धारणाहरूमा मनको योग्यता हुन्छ अर्थात् मन स्थिर हुन्छ।

प्रत्याहार– योगको पाँचौं अङ्ग प्रत्याहार हो। **योगसूत्र**मा भनिएको छ– **स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः** (२।५४)। अर्थात् इन्द्रियहरूको आफ्नो विषयसँग सम्बन्ध नहुँदा चित्तको स्वरूपको अनुकरण (नक्कल) जस्तो गर्नु **प्रत्याहार** हो। प्रत्याहारको अर्थ-पछि हट्नु, उल्टो हुनु वा विषयहरूबाट विमुख हुनु। यसमा इन्द्रियहरू आफ्नो वहिर्मुख विषयहरूबाट फर्केर अन्तर्मुख हुन्छन्। यसकारण यसलाई प्रत्याहार भनिएको हो। जसरी मौरीहरू रानीमौरी उडेपछि उड्दछन् र बसेपछि बस्दछन्, यसै प्रकार इन्द्रियहरू चित्तको अधीनमा रहेर कार्य गर्दछन्। जब चित्तको बाहिरका विषयहरूसँग उपराग हुन्छ, तब मात्र तिनलाई ग्रहण गर्दछन्। यम, नियम, प्राणायाम आदिको प्रभावद्वारा जब चित्त बाहिरका विषयहरूबदेखि विरक्त

भएर समाहित हुन थाल्दछ, तब इन्द्रियहरू पनि अन्तर्मुख भएर त्यो जस्तै अनुकरण गर्न थाल्दछन् र चित्त निरुद्ध भएपछि स्वयं पनि निरुद्ध हुन जान्छन्। यही तिनको प्रत्याहार हो । यस अवस्थामा चित्त त बाह्य विषयहरूबाट विमुख भएर आत्मतत्त्वको अभिमुख हुन्छ, तर इन्द्रियहरू केवल बाहिरी विषयहरूबाट विमुख हुन्छन्, चित्तको सदृश आत्मतत्त्वको अभिमुख हुँदैनन् । यसैले **अनुकार इव** अर्थात् नक्कलजस्तो भनिएको छ । यस प्रकार चित्त निरुद्ध भएपछि इन्द्रियहरूलाई जित्नको लागि अन्य कुनै उपायको अपेक्षा रहँदैन । यसैले प्रत्याहारको फलस्वरूप अर्को सूत्रमा– **ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्** (२।५५)। अर्थात् त्यस प्रत्याहारद्वारा इन्द्रियहरूको उत्कृष्ट वशीकरण हुन्छ भनिएको छ । चित्तको एकाग्रताले गर्दा इन्द्रियहरू विषयहरूमा प्रवृत्त नहुनु नै इन्द्रियजय हो । त्यस एकाग्रताद्वारा चित्त निरुद्ध भएपछि इन्द्रियहरूको सर्वथा निरोध हुन जान्छ र अन्य कुनै इन्द्रियजयका उपायमाथि प्रयत्न गर्ने आवश्यकता रहँदैन ।

पराञ्चि खानि व्यतृणत् स्वयम्भूस्तस्मात् पराङ पश्यति नाऽन्तरात्मन् ।
कश्चिद्धीरः प्रत्यागात्मानमैक्षदावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन् ॥

कठोपनिषत्

स्वयम्भूले (इन्द्रियहरूका) प्वालहरूलाई बाहिरतर्फ छेडे, अर्थात् इन्द्रियहरूलाई बहिर्मुख बनाए । यसै कारण मनुष्य बाहिर देख्दछ, आफ्नो भित्र देख्तैन । विरलाकोटि धीर पुरुष अमृतको चाहना गर्दै नेत्रादि इन्द्रियहरूलाई बन्द गरेर (प्रत्याहारद्वारा अन्तर्मुख भएर) अन्तरात्मालाई हेर्दछ ।

आ-आफ्ना विषयहरूबाट इन्द्रियहरूलाई निवृत्त गरेर तिनलाई चित्तमा स्थिर गर्नु **प्रत्याहार** हो । वाह्य विषयहरूसँग जुन इन्द्रियहरूको सम्बन्ध हुन्छ, अर्थात् विषयहरूबाट जुन किरण निस्कन्छन्, ती इन्द्रियका प्वालहरू अर्थात् इन्द्रियकेन्द्रहरूबाट निस्केर मनको नजीक पुग्दछन् । जब मन तिनीहरूसँग मिलेको हुन्छ, तब मात्र विषयको ग्रहण हुन सक्छ, अन्यथा सक्तैन । मनको सम्बन्ध आँखासँग भएन भने आँखाको अगाडिबाट ठूलो मोटो हात्ती जाँदा पनि केही थाहा हुँदैन । यो कुरा प्रत्येक व्यक्तिको अनुभवको कुरा हो । यसै युक्तिको उपयोग गरेर प्रत्याहारको सिद्धिको अभ्यास गर्नुपर्दछ । इन्द्रियहरूसँग मनको सम्बन्ध छैन भने कुनै पनि विषयको प्रवेश हुँदैन । यसैले इन्द्रियहरूलाई मनबाट हटाएर त्यसलाई भित्रको बुद्धिरूपी गुहामा लैजानु नै प्रत्याहार हो। यस्तो अभ्यास गर्नाले मनको शक्तिको वृद्धि हुन्छ। यो अभ्यास कठिन भए

तापनि वारंवार गर्नुपर्दछ। सदा-सर्वदा इन्द्रियहरूको दास भएर रहने मन यस युक्तिद्वारा इन्द्रियहरूको अधिपति बन्दछ । यो आधिपत्य सिद्ध भएपछि मनको आज्ञाअनुसार इन्द्रियहरू कार्य गर्न थाल्दछन् । यो प्रत्याहार हो ।

इन्द्रियहरूको सञ्चालक मन र मनको सञ्चालक निश्चयात्मिका बुद्धि हो। यदि हामीले इन्द्रियहरूलाई मनबाट अलग पार्न सक्यौं भने इन्द्रियहरू तथा शरीरका कष्टहरूबाट हामीलाई दुःख हुँदैन । मानसिक चिकित्साको यही मूल हो । यसप्रकार मनलाई अलग्ग अनुभव गर्ने अभ्यासद्वारा शारीरिक दुःखहरूको संवेदना मनमा रहँदैन र मन स्वास्थ्यका विचारहरूले परिपूर्ण रहन्छ। मनको स्वास्थ्यपूर्ण विचारबाट शरीर-माथि प्रभाव परेर शरीर समेत शीघ्र नै आरोग्यसम्पन्न हुन्छ। जसको मन स्वाधीन छैन, उसमाथि उसको विरुद्ध परिणाम हुन्छ ।

यहाँ कसैले 'के इन्द्रियहरूलाई हठपूर्वक रोक्दैमा विषयमा मन अल्झँदैन ?' भन्ने प्रश्न उठाएछ भने उत्तर छ– अहँ, यस्तो हुँदैन। आँखा सदाको लागि बन्द राख्नाले न केवल आँखाको शक्ति निर्बल हुन्छ, अपितु मनसमेत निर्बल हुन्छ । यसप्रकार इन्द्रियहरूलाई बढी बन्द गर्नाले मन पनि ज्यादा कमजोर हुन पुग्छ । योगले मनको शक्ति कम गर्ने होइन, अपितु बढाउने हो। यसैले कुनै पनि इन्द्रियलाई बलपूर्वक बन्द राख्नु उचित होइन, प्रत्युत तिनलाई खुला छाडेर मनको शक्ति वढाई प्रत्याहारद्वारा सबैलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्दछ । शक्तिको वृद्धि हुनु आवश्यक छ, केवल मनको स्वरवृत्तिको निषेध मात्र गर्नु छ । **श्रीमद्भगवद्गीता**मा भनिएको छ–

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः ।
रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते ।। (२।५९)

अर्थात् विषयभोग हठपूर्वक छाड्नेको विषय त छुट्छ, तर तिनको आन्तरिक इच्छा हट्दैन । त्यो त विषयहरूभन्दा पर अर्थात् विषयातीत आत्माको दर्शन भएपछि मात्र निवृत्त हुन्छ ।

मनलाई यसप्रकार धैर्य एवं गम्भीरताले युक्त गर्नुपर्दछ कि बाहिरबाट जतिसुकै आघात भइरहोस्, तर अन्तरात्मामा खलबली मच्चिनु हुँदैन । **श्रीमद्भगवद्-गीता**मा भनिएको पनि छ–

यदा संहरते चाऽयं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ।। (२।५८)

तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत मत्परः ।
वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ।। (२।६१)

अर्थात् जसरी कछुवाले आफ्ना चारै वटा खुट्टाहरू एवं टाउको सबैतिरबाट तान्दछ, त्यसै गरेर विषयहरूबाट इन्द्रियहरूलाई रोक्ने व्यक्ति स्थिरप्रज्ञ हुन्छ । यसैले त सबै इन्द्रियहरूको संयम गरेर, मत्परायण अर्थात् मनलाई आत्मसंस्थ गरेर ध्यानस्थ हुनुपर्दछ , किनभने जसका इन्द्रियहरू स्वाधीन छन्, उसको बुद्धि स्थिर हुन जान्छ; अर्थात् जसरी कछुवाले आफ्ना खुट्टाहरू खुम्च्याएर भित्रतिर तान्दछ, ठीक त्यसै प्रकार मनका सम्पूर्ण शक्तिहरू इन्द्रियहरूबाट तानेर मनभित्र ल्याउने प्रयत्न गर्नाले प्रत्याहार सिद्ध हुन सक्तछ । जब आवश्यकता पर्दछ, तब मात्र विशेष इन्द्रियको उपयोग गर्नु, अन्यथा सम्पूर्ण शक्तिहरूलाई मनमा नै स्थिर राख्ने अभ्यास गर्नाले मनःशक्तिको विकास हुन्छ, किनकि यसो गर्नाले मनको शक्ति कुनै इन्द्रियद्वारा व्यर्थमा खर्च हुँदैन र जलद्वारा भरपूर पोखरी समान यो मानस-सरोवर पनि आफ्नो शक्तिद्वारा भरपूर भइरहन्छ । शक्ति-संरक्षणको उपाय यही हो ।

प्रत्याहारद्वारा इन्द्रिय-निग्रह, मनःसंयम अर्थात् शम, दम सिद्ध भएपछि योगीको मन निर्मल हुन्छ तथा वृत्ति सदा प्रसन्न रहन्छ । उसलाई आफ्नो आत्म-शक्तिको ज्ञान हुन्छ । मन तथा इन्द्रियको निग्रह महान् तप हो । यस तपद्वारा तेजोवृद्धि हुन्छ र दीनताको नाश हुन्छ । आत्मा सम्पूर्ण शक्तिहरूको केन्द्र भए तापनि इन्द्रियहरूको दासताले गर्दा उसमा दीनता आउँदछ, प्रत्याहारद्वारा यसको निवृत्ति हुन्छ तथा धारणा, ध्यान एवं समाधिमा प्रवेश गर्ने योग्यता प्राप्त हुन्छ ।

प्रत्याहारको शब्दार्थ हो– पछाडि तान्नु, अर्थात् आत्माको शक्ति जुन वहिर्मुख वृत्तिद्वारा सबै इन्द्रियहरू तथा शरीरका सबै अङ्गहरूमा फैलेका छन्, तिनलाई एकत्रित गर्नु, जसद्वारा इन्द्रियहरूको आफ्ना विषयहरूसँग समागम रोकिन्छ । यसको सिद्धिका प्रधानतया दुई साधनहरू छन्– हठयोगको रीतिले प्राणायाम कुम्भक ६४८ सेकेन्डसम्म हुनाले प्रत्याहार स्वयं नै हुन थाल्दछ । राजयोगको रीतिद्वारा अभ्यासीले आफ्नो हृदयमा निम्नलिखित भावहरूलाई राम्ररी धारणा गर्नै पर्दछ–

(१) म आत्मा हुँ । शरीर मेरा कार्यहरूमा साधनयन्त्र-(औजार)-जस्तै पूर्ण रूपले मेरो अधिकारमा छ ।

(२) म शरीरबाट अलग्ग छु; म शक्ति, विचार तथा चेतनाको केन्द्र हुँ।

(३) म अमर आत्मा हुँ; मेरो कहिल्यै नाश हुन सक्तैन।

वेला-वेलामा निदाउँदा, ब्यूँझँदा, उठ्दा, बस्दा, हिंड्दा, डुल्दा सदा यो स्मरण गरिरहनुपर्दछ, जसले गर्दा साधकमा यी भावहरूको निश्चयात्मक वृत्ति दृढ होओस् तथा इन्द्रियहरू र मनमाथि अधिकार प्राप्त गरेर विषयहरूसँग सम्बन्ध छुटोस्।

यहाँ एउटा कुरा ध्यानमा राख्नुपर्दछ– योगका आठ अङ्गहरूमध्ये प्राणायामसम्मका चार अङ्गहरू **हठयोग**भित्र पर्दछन्। धारणा, ध्यान र समाधि –यी तीन अन्तिम अङ्गहरू **राजयोग**भित्र पर्दछन्। पाँचौं अङ्ग प्रत्याहार **मध्यवर्ती** छ, अर्थात् चित्तको अन्तर्मुखताप्राप्तिको मुख्य साधन हो। योविना राजयोग-(धारणा, ध्यान एवम् समाधि)-मा प्रवेश असम्भव छ। प्राणायाम तथा प्रत्याहारको सिद्धि भएपछि चित्तमा धारणाहरूको योग्यता हुन्छ– **धारणासु च योग्यता मनसः।**

धारणा– योगदर्शनमा धारणाको स्वरूपको यसप्रकार वर्णन गरिएको छ– **देशबन्धश्चित्तस्य धारणा** (३।१)। अर्थात् चित्तलाई वृत्तिमात्रले कुनै स्थान-विशेषमा बाँध्नुलाई **धारणा** भनिन्छ। चित्त बाहिरका विषयहरूलाई इन्द्रियहरूद्वारा वृत्तिमात्रले ग्रहण गर्दछ। ध्यानावस्थामा जब प्रत्याहारद्वारा इन्द्रियहरू अन्तर्मुख हुन्छन्, तब पनि त्यो आफ्नो ध्येय विषयलाई वृत्तिमात्रद्वारा नै ग्रहण गर्दछ। त्यो वृत्ति ध्येयको विषयसँग तदाकार भएर स्थिर रूपले प्रतिविम्बित हुन लाग्दछ, अर्थात् स्थिर रूपले त्यसको स्वरूपलाई प्रकाशित गर्न थाल्दछ। धारणामा चित्तलाई अन्य सम्पूर्ण विषय-हरूबाट अलग पारेर केवल एउटै ध्येय विषयमाथि वृत्तिमात्रद्वारा अडाइन्छ। यसप्रकार आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार आदिद्वारा जब चित्त स्थिर हुन्छ, तब त्यसलाई अन्य विषयहरूबाट अलग्ग्याउँदै एकमात्र ध्येय विषयसँग वृत्तिमात्रद्वारा बाँध्नु अर्थात् अडाउनु धारणा भनिन्छ। जुनसुकै स्थानमा वृत्तिलाई अडाइयोस्, चाहे त्यो नाभि, हृदय-कमल, नाकको टुप्पो, भ्रुकुटि, ब्रह्मरन्ध्र आदि आध्यात्मिक देशरूप विषय होओस् अथवा चन्द्र सूर्य ध्रुव आदि कुनै वाह्य देशरूप विषय होओस्, अथवा आफ्नो अभीष्ट लक्ष्य निर्गुण वा सगुण परमात्मरूप ध्येय विषय होओस्, त्यसैमा चित्तवृत्तिलाई अडाउनु-पर्दछ।

वास्तवमा धारणा, ध्यान तथा समाधि –यी तीनै केवल धारणाकै क्रमशः उत्तरोत्तर परिपक्व अवस्थाहरूको नाम हो। यसैले धारणाहरूको क्रियात्मक रूप लेखन्-भन्दा पहिले ध्यान एवम् समाधिको सामान्य लक्षण समेत थाहा पाउनु आवश्यक छ।

ध्यानको विषयमा सूत्र छ– **तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्** (३।२) । जसको भाव हो त्यसमा (धारणामा) वृत्ति एकै जस्तो भएर रहनु **ध्यान** हो, अर्थात् धारणामा चित्त जुन वृत्तिमात्रले ध्येयमा लाग्दछ, यो वृत्ति यसप्रकार समान प्रवाहले लगातार उदय भइरहन्छ र अर्को कुनै वृत्ति बीचमा आउँदैन भने त्यसलाई ध्यान भन्दछन् । त्यो ध्यान नै आफ्नो परिपक्व अवस्थामा समाधिमा परिणत हुन जान्छ । **योगसूत्र**मा भनिएको छ–

तदेवार्थमात्रनिर्भासस्वरूपशून्यमिव समाधि (३।३) । अर्थात् त्यो ध्यान नै समाधि भनिन्छ, जब त्यसमा केवल ध्येय अर्थमात्रद्वारा प्रतिविम्बित हुन्छ तथा त्यसको (ध्यानको) स्वरूप शून्य जस्तै हुन जान्छ । अर्थात् पूर्वोक्त ध्येय विषयको ध्यान नै जब अभ्यासको बलद्वारा आफ्नो ध्यानाकार रूपले रहितजस्तो भएर केवल ध्येयस्वरूपमात्रले अवस्थित भएर प्रकट हुन थाल्दछ, तब त्यो **समाधि** भनिन्छ । ध्यानावस्थामा जुन ध्येय आलम्बन गर्ने वृत्ति समान प्रवाहले उदित भइरहन्छ अर्थात् त्यो ध्याता, ध्यान एवम् ध्येय –यी तीनैसित मिश्रित हुन्छ, अर्थात् त्यो यी तीनैमा तदाकार हुँदै ध्येयको स्वरूपले भासित हुन्छ । यसैले त्यसमा ध्यातृ तथा ध्यान दुवै कायम रहन्छन् । यी दुवै कायम रहनाले ध्येयाकार वृत्तिले आफ्नो ध्येय विषयलाई सम्पूर्ण रूपले प्रकाशित गर्दैन । जति-जति ध्यान बढ्दै जान्छ, त्यति-त्यति नै त्यस वृत्तिमा ध्येय-स्वरूपाकारता बढ्दै जान्छ र ध्यातृ तथा ध्यान त्यसलाई प्रकट गर्नको लागि आफ्ना स्वरूपले शून्यजस्तै हुँदै जान्छन् । जब ध्यान यति प्रबल हुन्छ कि ध्यातृ तथा ध्यान आफ्ना स्वरूपले सर्वथा शून्यजस्तै भएर ध्येयस्वरूपमात्रले भासित हुन थाल्दछन् र ध्येयको स्वरूप ध्यातृ तथा ध्यानबाट अभिन्न भएर ध्येयाकार वृत्तिमा सम्पूर्ण रूपले भासमान हुन थाल्दछ, तब ध्यानको यस अवस्थालाई **समाधि** भन्दछन् । यहाँ यो याद राख्नुपर्ने कुरा छ– समाधिको अवस्थामा ध्यानको सर्वथा अभाव हुँदैन, अपितु ध्येयको साथमा अभिन्नरूप भएर भासित हुनाले स्वरूपले शून्यजस्तो हुन जान्छ, वास्तवमा स्वरूपशून्य हुने होइन । यसै कुरालाई अझ स्पष्ट रूपले यसप्रकार बुझ्नुपर्दछ– योगका अन्तिम तीन अङ्गहरू– धारणा, ध्यान र समाधिमध्ये समाधि अङ्गी हो तथा धारणा एवम् ध्यान त्यसका **अङ्ग** हुन् । जब कुनै विषयमाथि चित्तलाई स्थिर गरिन्छ, तब चित्तको त्यो विषयाकार वृत्ति त्रिपुटीसहित हुन्छ । तीन आकारहरूको समाहार अर्थात् एकै स्थानमा जम्मा हुनुको नाम त्रिपुटी हो । यो त्रिपुटी ध्यातृ, ध्यान तथा ध्येयरूप

हो। ध्यातृ भनेको ध्यान गर्ने आत्माद्वारा प्रकाशित चित्त हो। चित्तको त्यो वृत्ति जसद्वारा विषयको ध्यान हुन्छ, त्यो ध्यान हो तथा ध्यानको विषय ध्येय हो। कुनै विषयमाथि चित्तलाई स्थिर राखेको समयमा त्यस विषयाकार वृत्तिमा त्रिपुटीको यसप्रकार अलग-अलग भान हुन्छ– म ध्यान गरिरहेको छु, यो ध्यान हो र यस विषयको ध्यान भइरहेको छ।

जबसम्म त्रिपुटीद्वारा भान हुने यो विषयाकार वृत्ति समान प्रवाहले बग्न थाल्दैन र व्यवधानसहित विच्छिन्न हुन्छ, अर्थात् त्यस वृत्तिका बीच-बीचमा अन्य वृत्ति-हरू पनि आइरहन्छन्, तबसम्म त्यो **धारणा** भनिन्छ। तथा–

ध्यान– जब यो त्रिपुटीद्वारा भान हुने विषयाकार वृत्ति व्यवधानरहित हुन्छ अर्थात् बीच-बीचमा अन्य विजातीय वृत्तिहरू आउँदैनन् र सदृश वृत्तिहरूको प्रवाह कायम रहन्छ, तबसम्म त्यो **ध्यान** हुन्छ।

समाधि– जब त्यो ध्यान अर्थात् व्यवधानरहित त्रिपुटीद्वारा अनुभव हुने विषयाकार वृत्तिमा त्रिपुटीको भान रहँदैन र ध्यातृ एवम् ध्यान समेत विषयाकार भएर आफ्ना स्वरूपबाट शून्यजस्तै भासित हुन थाल्दछ, अर्थात् जब कि म ध्यान गरि-रहेको छु, यो ध्यानको अवस्था हो, तर केवल ध्येय विषयको स्वरूपको मात्र अनुभव भइ-रहन्छ भन्ने अनुभव रहँदैन, तब त्यो समाधि भनिन्छ। यो सम्प्रज्ञात योग अथवा सबीज समाधि हो; किनभने यद्यपि यसमा त्रिपुटीको अभाव हुन जान्छ, तथापि संस्कारको बीज विषयको ध्येयाकार वृत्तिरूपले विद्यमान रहन्छ। जब यो ध्येयाकार वृत्तिको समेत अभाव हुन्छ, तब मात्र सबै वृत्तिहरूको निरोध भएर असम्प्रज्ञात अथवा निर्वीज समाधि हुन्छ।

यहाँ योगको एउटा पारिभाषिक शब्द संयमको अभिप्राय पनि बुझ्नुपर्दछ। सूत्रमा उल्लेख छ– **त्रयमेकत्र संयमः** (३।४)। तीनैवटा अर्थात् धारणा, ध्यान एवम् समाधि एउटै विषयमा हुनु **संयम** भनिन्छ। समाधि अङ्गी हो तथा धारणा र ध्यान त्यसका अङ्ग हुन्। धारणा तथा ध्यान समाधिकै प्रथम अवस्था हो। विभूति अर्थात् सिद्धिहरूमा यी तीनै वटाको आवश्यकता हुन्छ। यसैले **योगशास्त्र**को परिभाषामा यी तीनै वटाको समुदायलाई संयम भनिन्छ। जब धारणा, ध्यान तथा समाधि एउटै विषय-माथि केन्द्रित गर्नुपर्ने हुन्छ, तब त्यसलाई संयम शब्दद्वारा सम्बोधन गरिन्छ। त्यस संयमको फल अघिल्लो सूत्रमा उल्लेख गरिएको छ– **तज्जयात् प्रज्ञालोकः** (३।५)। अर्थात् त्यस

संयमको जयद्वारा समाधिप्रज्ञा प्रकट हुन्छ । अन्य विजातीय प्रत्ययहरूको अभावपूर्वक केवल ध्येयविषयको शुद्ध सात्त्विक प्रवाहरूपले बुद्धि स्थिर हुनु प्रज्ञालोक हो। जब संयम अर्थात् धारणा, ध्यान एवम् समाधिलाई एउटै विषयमाथि अघि उल्लेख गरिएअनुसार केन्द्रित पार्ने अभ्यास परिपक्व हुन्छ, तब समाधिप्रज्ञा उत्पन्न हुन्छ, जसद्वारा ध्येयको ज्ञान यथार्थ रूपले हुन लाग्दछ र अनेकौं प्रकारका विभूतिहरू सिद्ध हुन थाल्दछन् । तिनीहरूमा आसक्त नभएपछि अन्तमा **विवेकख्याति**को साक्षात्कार हुन थाल्दछ ।

अब अघिल्लो सूत्रमा संयमको उपयोग वर्णन गरिएको छ– **तस्य भूमिषु विनियोगः** (३।६)। अर्थात् त्यस संयमलाई भूमिहरूमा विनियोग गर्नुपर्दछ । भूमिहरूको अभिप्राय यहाँ चित्तका भूमिकाहरूसँग हो र विनियोगको अर्थ काममा लगाउनु हो; अर्थात् त्यस संयमलाई स्थूल-सूक्ष्म, आलम्बन-भेदले रहित चित्तका वृत्तिहरूमा उपयोग गर्नुपर्दछ। पहिले चित्तको स्थूल वृत्ति भएको भूमि-(जुन तल्लो भूमि हो)- लाई जित्नुपर्दछ, अनि त्यसभन्दा माथिल्लो सूक्ष्म वृत्ति भएको भूमिमाथि संयम गर्नुपर्दछ । तलतिरका भूमिहरूलाई नजितीकन माथितिरका भूमिहरूमाथि संयम गर्नेले विवेक-ज्ञानरूपफल प्राप्त गर्न सक्तैन। जसरी धनुर्धारीहरू पहिले स्थूल लक्ष्यको वेध गरेर पछि सूक्ष्मवेध गर्दछन्, त्यसै गरी योगीले क्रमैसँग पहिले वितर्कानुगत, अनि विचारानुगत, अनि आनन्दानुगत र अन्तमा अस्मिता -(अहङ्कारा)- नुगत अथवा शुरूमा ग्राह्य (भूत), अनि ग्रहण (इन्द्रियहरू र मन), अनि ग्रहीतृ (अहङ्कार) इत्यादि क्रमले तल-तलका भूमिहरूलाई जितेर माथिल्लो भूमिमाथि संयम गर्नुपर्दछ । यसप्रकार विवेक-ज्ञानरूप फल प्राप्त हुन्छ । हामी योगका पञ्चम अङ्ग धारणाको विषयमा विचार गरिरहेका थियौं । प्रसङ्गवशात् बीचमा संयमको विषयमा पनि आयौं; किनकि धारणा, ध्यान र समाधि तीनै एउटै संयमरूप क्रियाका भागहरू हुन्, अर्थात् कुनै विषयमाथि चित्तलाई स्थिर राख्नुको नाम **धारणा** हो। जब चित्त लामो समयसम्म लगातार त्यसैमा स्थिर रहन्छ, तब त्यही **ध्यान** भनिन्छ, तथा जब त्यही ध्यान यति सूक्ष्म एवम् तल्लीनताका साथ हुन्छ कि ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई ध्येय विषयको अतिरिक्त अन्य कुनै कुराको होश-हवास रहँदैन, तब त्यही ध्यानको अवस्था **समाधि** भनिन्छ । यो संयमको क्रिया चित्तलाई वशमा गर्न तथा आत्मोन्नति अर्थात् सम्पूर्ण आध्यात्मिक भूमिहरूको विजय-पर्यन्त विवेकख्यातिद्वारा असम्प्रज्ञात समाधि अर्थात् स्वरूपावस्थितिको लाभको लागि

हो; परन्तु यसको दुरुपयोगद्वारा अधोगति तथा आत्मावनतिको सम्भावना समेत हुन्छ; किनकि सम्पूर्ण कुराहरू उपयोगमाथि नै निर्भर हुन्छन्। उचित रूपले उपयोग गरिएन भने उत्तमभन्दा उत्तम वस्तु समेत हानिकारक हुन सक्तछन्। प्रत्येक वस्तु आफ्नो सूक्ष्म रूपमा बढी शक्तिको उत्पादक हुन्छ। औषधिहरूको स्थूल रूपको अपेक्षा तिनीहरूको सत्त्वमा कैयौं गुना बलवृद्धि हुन्छ। धातुहरू अग्निद्वारा भस्म भएर आफ्ना सूक्ष्म परमाणुको रूपमा कति ज्यादा प्रभावशाली बन्न पुग्छन् ? होम्योप्याथिक औषधिहरू सूक्ष्म हुँदा-हुँदै कसरी आफ्नो बलको वृद्धि गर्दै जान्छन् ? स्थूल पदार्थहरूको सूक्ष्म परमाणुहरूमा जुन अद्भुत शक्तिको वर्णन प्राचीन हिन्दू दर्शनशास्त्रीहरूले गरेका छन्, यसको ज्ञान अब आधुनिक विज्ञानलाई पनि हुँदै गइरहेको छ। माटाको एउटा डल्लाले कसैलाई हिर्काउँदा कति दुख्दछ र त्यही माटाको डल्लाको एउटा परमाणुको शक्तिले (जसलाई आइन्स्टिनले Energy Mc^2 प्रमाणित गरेका छन्) कसैलाई कति हानि पुऱ्याउन सक्तछ, त्यसको उदाहरण पनि हाम्रो सामुन्ने छँदैछ। यस्ता विचित्र शक्तिहरूको सदुपयोगद्वारा संसारको बढीभन्दा बढी उन्नति र प्राणिमात्रको कल्याण समेत हुन सक्तछ, तर यो भौतिकवादको विज्ञाननामक दानवमा यति उदार हृदय कहाँबाट आउनु ?

धारणा आदिमा पनि स्थूल भूतहरूको अपेक्षा सूक्ष्म भूत सूक्ष्मतर छ। तिनको अपेक्षा तन्मात्राहरू तथा इन्द्रियहरू र तिनको अपेक्षा अहङ्कार सूक्ष्मतर छ र अहङ्कारको अपेक्षा चित्त। चित्त, जुन गुणहरूको प्रथम विषय-परिणाम हो, संसारको सम्पूर्ण पदार्थहरूको स्वभाव भएको हुनाले सबैको तदाकार हुन सक्तछ तथा सबैभन्दा सूक्ष्म भएको हुनाले सबैमा प्रवेश गरेर तिनीहरूमा यथोचित परिणाम उत्पन्न गर्न सक्तछ। वाह्य जगत्मा त्यही नै सिद्धि वा चमत्कारको नामले पुकारिन्छ।

धारणाहरूको क्रियात्मक साधनको लागि मुख्य रूपले तीन प्रकारले साधन गर्न सकिन्छ– १. हठयोगको रीति, २. राजयोगको रीति, तथा ३. पुराण एवम् उपनिषत्हरूको रीति।

१. **हठयोगको विधि–** प्राणायामको कुम्भक ५ घडी (साढे २ घण्टा) भएपछि सर्वप्रथम पृथ्वीतत्त्वको साधन गर्नुपर्दछ–

प्रातःकाल ब्राह्म मुहूर्तमा वीरासनमा (दुवै खुट्टाहरू पछिल्तिर दोबारेर त्यसमाथि बस्नु) बसेर दुवै हातहरू उल्टा पारेर (अर्थात् हत्केलाहरू माथितिर

फर्काएर) दुवै तिघ्राहरूमाथि यसरी राख कि औंलाहरूका टुप्पा पेटतर्फ रहून्। यसप्रकार बसेर श्वास-प्रश्वासमाथि लक्ष्य राखेर एकाग्र चित्तले **पृथ्वीतत्त्वको ध्यान** यसप्रकार गर–

लँबीजां धरणीं ध्यायेत् चतुरस्रां सुपीतभाम्।
सुगन्धां स्वर्णवर्णत्वमारोग्यं देहलाघवम्॥

अर्थात् यो पृथ्वीतत्त्व हरिताल वा सुनजस्तै रङ्ग भएको छ। यो उत्तम गन्धले युक्त छ। अधिष्ठातृदेवता ब्रह्मासहित चतुष्कोण आकार तथा बीचमा लँ-बीजयुक्त छ। पाँच घडीसम्म लँ-बीजको जप गर्दै यस पृथ्वीतत्त्वको ध्यान गर्नु र त्यस भूमण्डलमा मनसहित प्राणलाई लीन गरेर आफू पनि लीन हुनू। यो स्तम्भन गर्ने **पृथ्वीधारणा** हो। यसको सर्वदा अभ्यासद्वारा आरोग्य तथा जीउ हलुका भएर पृथ्वीतत्त्व आफ्नो वशमा हुन्छ।

जलतत्त्वको ध्यान–

वँबीजं वारुणं ध्यायेदर्धचन्द्रं शशिप्रभम्।
क्षुत्पिपासासहिष्णुत्वं जलमध्येषु मज्जनम्॥

अर्धचन्द्राकार, कन्दपुष्पको समान सेतो रङ्ग भएको, अमृतरूप, बीचमा वँ-बीजसहित अधिष्ठातृदेवता विष्णुसहित जलतत्त्वलाई घाँटीमा रहेको विशुद्धि-चक्रमा वँ-बीजको उच्चारणपूर्वक ध्यान गर्नु तथा त्यस जलतत्त्वमा स्वयं पनि लीन भएर चित्तसहित प्राणलाई लीन पारेर पाँच घडीसम्म धारण गर्नु। यो जलस्तम्भन गर्ने **वारुणी धारणा** हो। यसको सर्वदा अभ्यासद्वारा भोक-प्यास सहने शक्ति हुन्छ तथा विषहरूको प्रभाव पर्न पाउँदैन।

अग्नितत्त्वको ध्यान–

रँबीजं शिखिनं ध्यायेत् त्रिकोणमरुणप्रभम्।
बह्वन्नपानभोक्तृत्वमातपाग्निसहिष्णुता॥

अरुणवर्ण, त्रिकोणाकार, मूगाको समान तेजोरूप, बीचमा रँ-बीजसहित अधिष्ठातृदेवता रुद्रसहित अग्नितत्त्वलाई तालुस्थानमा रँ-बीजको उच्चारणपूर्वक ध्यान गर्नु तथा त्यस अग्नितत्त्वमा स्वयं पनि लीन भएर मनसहित प्राणलाई लीन पारेर पाँच घडीसम्म धारण गर्नु **वैश्वानरी धारणा** हो। यसको नित्य अभ्यासद्वारा योगी अग्निलाई जित्ने तथा बढी भोजन गर्न सक्ने हुन्छ।

वायुतत्त्वको ध्यान–

रँबीजं पवनं ध्यायेद्वर्तुलं श्यामलप्रभम् ।
आकाशगमनाद्यं च पक्षिवद्गमनं तथा ।।

बाटुलो वा षट्कोणाकार, कज्जलको पुञ्जसमान अति नीलो वर्ण भएको, बीचमा यँ-बीजसहित अधिष्ठातृदेवता ईश्वरसहित वायुतत्त्वलाई आँखीभौंहरूको मध्यमा यँ-बीजको उच्चारणपूर्वक ध्यान गर्नु तथा त्यस वायुतत्त्वमा स्वयं पनि लीन भएर मनसहित प्राणलाई लीन पारेर पाँच घडीसम्म स्थिर राख्नु **वायवीय धारणा** हो। यसको नित्य अभ्यास गर्नाले योगीको आकाशमा गति हुन्छ ।

आकाशतत्त्वको ध्यान–

हँबीजं गगनं ध्यायेत् निराकारं बहुप्रभम् ।
ज्ञानं त्रिकालविषयमैश्वर्यमणिमादिकम् ।।

बाटुलो, निर्मल, चित्र-विचित्र विन्दुले युक्त वर्ण, बीचमा हँ-बीजसहित, अधिष्ठातृदेवता सदाशिवसहित आकाशतत्त्वलाई ब्रह्मरन्ध्रमा हँ-बीजको उच्चारण-पूर्वक ध्यान गर्नू तथा त्यस आकाशतत्त्वमा स्वयं समेत लीन भएर मनसहित प्राणलाई लीन पारेर पाँच घडीसम्म स्थिर राख्नू, यो **नभोधारणा** मोक्षरूप द्वारलाई खोल्न दक्ष छ। यस आकाशतत्त्वको धारणाको नित्य अभ्यास गर्नाले त्रिकालज्ञान तथा अष्टै-श्वर्यको प्राप्ति हुन्छ ।

पृथ्वीधारणाको अभ्यास दृढ हुनाले जल, पवन आदिको स्तम्भनको सामर्थ्य हुन्छ। **वारुणी धारणा** दृढ हुनाले समस्त द्रव्यमात्रलाई जलसमान तरल पार्ने सामर्थ्य हुन्छ । **अग्निधारणा** दृढ हुनाले अग्निविना नै वस्तुमात्रलाई बाल्ने सामर्थ्य हुन्छ। **वायुधारणा** दृढ हुनाले वस्तुमात्रलाई घुमाउने (हल्लाउने) सामर्थ्य हुन्छ । **नभोधारणा**द्वारा सबै कुरा सुकाइदिने सामर्थ्य हुन्छ । यस प्रकारको सत्यवाक्यको उल्लेख **योगशास्त्र**मा गरिएको छ, यसमाथि शङ्का गर्नु हुँदैन। हो, यो कुरा पनि सत्य नै हो कि आजकल प्रकट रूपले भूतजयी (पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाश–यी पाँचैतत्त्वहरूलाई जितेका) योगी प्रायः देखा पर्दैनन्। गुप्त रूपमा त अवश्य होलान्। तत्त्वसाधनको दोस्रो विधि यसप्रकार छ–

पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश –यसै क्रमले एक-एक तत्त्वको धारणा गर्नुपर्दछ। जुन तत्त्वको धारणा गर्नुपर्दछ, त्यसै तत्त्वको आकार एवम् रङ्गको यन्त्र

बनाएर त्यसमाथि ॐको मानसिक जपको साथ त्राटक गर्नुपर्दछ (मनोलय हुन्जेल-सम्म)। जपको साथै श्वास-प्रश्वासको गति यन्त्रसम्म भइरहेको छ भन्ने भावना लिनुपर्दछ। प्रायः दुई घण्टा चौबीस मिनटसम्म त्राटक गर्नुपर्दछ। मुख्य कुरा मनोलय हो, किनकि धारणाहरूको उपयोग लयचिन्तनको उद्देश्यले नै गरिन्छ। तत्त्वहरूको यन्त्र बाक्लो कागजमा लेख्नुपर्दछ अथवा लाहाद्वारा तत्त्वको आकृति बनाउनुपर्दछ।

पृथ्वीतत्त्वको साधन– एक इन्च लम्बाइ र एक इन्च चौडाइ भएको पहेंलो कागज अथवा लाहाको चारकुने यन्त्र बनाएर आफूभन्दा एक फुट पर राखेर ॐको मानसिक जप गर्दै त्राटक गर्नुपर्दछ। यसै यन्त्रमाथि श्वास-प्रश्वासको भावना गर्नुपर्दछ।

जलतत्त्वको धारणा– कागजमा लेखेर अथवा लाहाको सेतो रङ्गको एक इन्च लामो र एक इन्च चौडाइ भएको अर्धचन्द्राकार यन्त्र बनाएर आफूभन्दा एक फुट पर राखेर ॐको मानसिक जप गर्दै त्राटक गर्नुपर्दछ, तथा त्यसै यन्त्रमाथि नै श्वास-प्रश्वासको भावना गर्नुपर्दछ।

अग्नितत्त्वको साधन– कागजमा लेखेर अथवा लाहाको अरुण वर्णको एक-एक इन्च लम्बाइ-चौडाइ भएको तीनकुने यन्त्र बनाएर आफूभन्दा एक फुट पर राखेर ॐको मानसिक जप गर्दै त्राटक गर्नुपर्दछ, तथा यन्त्रमाथि श्वास-प्रश्वासको भावना गरिरहनुपर्दछ।

वायुतत्त्वको साधन– कागजमा शुद्ध नीलोतुथोको रङ्गको एक-एक इन्च लम्बाइ-चौडाइ भएको बाटुलो वा छकुने यन्त्र बनाएर आफूभन्दा लगभग एक फुट पर राखेर ॐको मानसिक जप गर्दै त्राटक गर्नुपर्दछ, तथा श्वास-प्रश्वासको भावना पनि यन्त्रमाथि गरिरहनुपर्दछ।

आकाशतत्त्वको साधन– कागजमा बाटुलो स्वच्छ निर्मल शीतका थोपाहरूको अनुरूप स-साना विन्दुहरूले युक्त आकार भएको यन्त्र बनाएर आफूभन्दा लगभग एक फुट पर राखेर ॐको मानसिक जप गर्दै त्राटक गर्नुपर्दछ, तथा यन्त्रमाथि श्वास-प्रश्वासको भावना अर्थात् त्यसै यन्त्रबाट नै सास निस्किरहेको छ र फेरि त्यसभित्र नै गइरहेको छ भन्ने भावना पनि गरिरहनुपर्दछ।

अब **योगसूत्र**अनुसार पञ्चभूतहरूको धारणाको स्वरूप लेखिन्छ। यसलाई पनि **राजयोग**कै विधि मान्नुपर्दछ। यसको साथमा नै लयचिन्तनको विधि पनि मिसा-

इएको छ, किनिकि धारणाहरूको मुख्य उद्देश्य समाधिद्वारा आत्मसाक्षात्कार नै हो। सूत्रमा उल्लेख छ– **स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् भूतजयः** (३।४४) –पाँचै भूतहरूको स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय एवम् अर्थवत्त्वमाथि संयम गर्नाले भूतहरूको जय अर्थात् तिनीहरूका प्रकृति अनुकूल हुन्छन्। पृथ्वी आदि पाँच तत्त्वहरूका पाँच-पाँच रूप छन्।

१. **स्थूल**– पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु तथा आकाशको आ-आफ्नो विशिष्ट आकार स्थूलरूप हो।

२. **स्वरूप**– उपर्युक्त पाँच तत्त्वहरूको आ-आफ्नो नियत धर्म, जसद्वारा यी चिनिन्छन्– जस्तो पृथ्वीको मूर्ति तथा गन्ध, जलको स्नेह (भिजाउने गुण), अग्निको उष्णता, वायुको गति वा कम्पन तथा आकाशको अवकाश दिनु स्वरूप हो।

३. **सूक्ष्म**– स्थूल तत्त्वहरूका कारण गन्धतन्मात्रा, रसतन्मात्रा, रूपतन्मात्रा, स्पर्शतन्मात्रा तथा शब्दतन्मात्रा सूक्ष्म रूप हुन्।

४. **अन्वयरूप**– सत्त्व, रजस् तथा तमस् जुन तीनै गुणहरू आ-आफ्ना प्रकाश, क्रिया तथा स्थिति धर्मअनुसार पाँच तत्त्वहरूमा अन्वयी भावले मिलेर रहन्छन्, त्यो अन्वयी रूप हो।

५. **अर्थवत्त्व**– पुरुषको भोग अपवर्ग हो। जुन प्रयोजनको लागि यी पाँच भूतहरू आ-आफ्ना कार्यमा लागिरहेका छन्, त्यो अर्थवत्त्व-रूप हो। यसप्रकार पाँच भूतहरूको धर्म, लक्षण तथा अवस्था-भेदअनुसार पच्चीसौं रूपमा क्रमैसँग साक्षात् नहुन्जेलसम्म संयम गर्नाले पाँचै तत्त्वहरूको सम्यक् ज्ञान तथा तिनीहरूमाथि पूर्ण वशीकार हुन्छ। यसप्रकार तत्त्वहरू स्वाधीन भएपछि जसरी गाई बाच्छोको अनुकूल हुन्छ, त्यसरी नै सम्पूर्ण भूतहरूको स्वभाव योगीको सङ्कल्पानुसार हुन्छ।

योगदर्शनअनुसार चिति अर्थात् आत्मापर्यन्त लयचिन्तनसहित भूतहरूको धारणाको एउटा क्रियात्मक पद्धतिको वर्णन तल गरिन्छ। यी धारणाहरूको चिन्तन क्रमशः सवितर्क एवम् सविचार आदि सम्प्रज्ञात-समाधिका भूमिकाहरूअनुसार **समापत्ति** अर्थात् तदाकार नहुन्जेलसम्म गर्नाले सिद्धि प्राप्त हुन्छ।

सर्वप्रथम आफ्नो अभ्यस्त आसनमा पूर्वतिर फर्केर बसी गुरु-नमस्कार आदि गरेर पहिले नाकको दाहिने प्वालबाट दश भस्त्रिका, अनि देब्रे प्वालबाट दश

भस्त्रिका, तथा अन्तमा लोम-विलोम (उल्टो-सुल्टो) रीतिले दुवै प्वालहरूबाट दश मध्यम भस्त्रिका र तीन कुम्भक गर। यसपछि मूलाधारमा यस्तो धारणा गर–

पृथ्वीतत्त्व– लँ-वर्णसहित चारकुने यन्त्र, पहेंलो रङ्ग, शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध –यी पाँच गुणले युक्त, गन्ध-गुणविशिष्ट, गन्धको ग्राहक घ्राण तथा गुदा इन्द्रियहरू (ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रिय), अपान-वायुयुक्त, ध्यानफल–आरोग्य तथा देहलघुता। यसपछि नाकका दुवै प्वालहरूबाट मध्यम-भस्त्रिकासहित तीन कुम्भक, कुम्भकमा पाँचपटक गुदाको सङ्कोच-विकासरूप अश्विनीमुद्रा तथा लँ-बीजको जप गर। यसपछि यस प्रकारको चिन्तन गर – म पृथ्वीतत्त्व हुँ। सामान्य रूपले प्रतीत हुने स्वरूप नै मेरो स्थूल रूप हो। गन्ध र कठोरता नै मेरो स्वरूप रूप हो तथा गन्धतन्मात्रा नै मेरो सूक्ष्म स्वरूप हो। गन्धतन्मात्राद्वारा नै मेरो लँ-बीजयुक्त चारकुने यन्त्रमा पृथ्वीका सूक्ष्म परमाणु बन्दछन् र ती परमाणुहरूको सङ्घातद्वारा नै सूक्ष्म पृथ्वीतत्त्वको उत्पत्ति हुन्छ तथा अन्तमा त्यो सूक्ष्म पृथ्वीतत्त्व नै अवस्था-परिणामद्वारा क्रमशः स्थूल हुँदा-हुँदै, स्थूल पृथ्वीतत्त्वको रूपमा परिणत हुन जान्छ र भूतविप्लव-(प्रलय)-को समयमा ठीक यसको विपरीत स्थूल पृथ्वीतत्त्व सूक्ष्म पृथ्वीतत्त्वको रूपमा परिणत हुन जान्छ तथा सूक्ष्म पृथ्वीतत्त्वको परमाणु गन्धतन्मात्रामा विलीन हुन्छ। गन्धतन्मात्रा मौलिक-गन्धयुक्त, पहेंलो रङ्गको प्रकाशविशेष हो।

सत्व, रजस्, तमस् –यी तीनै गुणहरू, जो आफ्ना प्रकाश, क्रिया एवम् स्थिति धर्मद्वारा ममा अन्वयी रूपले अनुगत छन्, त्यही मेरो अन्वयी रूप हो। ममा सबै भूतहरूमा भन्दा बढी रज र तम छन्। यसैले म सबै तत्त्वहरूभन्दा बढी गह्रौं, बढी कठोर एवं स्तम्भनशील छु, मैले नै सबैलाई स्तम्भन (धारण) गरेर राखेको छु, किनकि म नै स्थितिकारक वा रोक्ने हुँ।

पुरुषका अर्थ, भोग, अपवर्गको सम्पादन गर्ने सामर्थ्य जुन गुणहरूमा साक्षात् रूपले अनुगत छन्, त्यही परम्परा मलाई पनि प्राप्त छ। म पनि पुरुषको लागि भोग अपवर्गको सम्पादन गर्न सतत कार्य गरिरहेको छु। यही मेरो अर्थवत्त्व रूप हो। आफ्ना सम्पूर्ण परिणामहरूसहित गन्धतन्मात्राको साक्षात्कार निर्भयपूर्वक गराउँदछु, यही मेरो भोग-सम्पादनको लागि कार्य गर्नु हो र अन्तमा आफ्ना सबै परिणामहरूसहित गन्धतन्मात्राबाट सुख-दुःखबुद्धि हटाएर वैराग्यको उत्पादनद्वारा परम्पराले विवेकख्यातिमा सहायक हुन्छु, यही अपवर्गको लागि कार्य सम्पादन गर्नु हो।

तीनथरोटै परिणामी गुणहरूबाट उत्पन्न भएको हुनाले गर्दा म पनि परिणामशील छु। तीनथरोटै परिणामहरू ममा पनि सदा-सर्वदा भइरहेका छन्। मेरो उत्पत्ति जलबाट भएको हो। जलधर्मीबाट म पञ्च-गुणविशिष्ट पृथ्वीधर्मको उत्पत्ति धर्म-परिणाम हो। आफ्नो उत्पत्तिभन्दा अघि म जलतत्त्वमा अनागत-लक्षणवाला थिएँ, त्यसवेला ममा अनागत-लक्षण-परिणाम भइरहेको थियो। यसवेला म वर्तमान-लक्षण-परिणामी छु, यसवेला ममा वर्तमान-लक्षण-परिणाम भइरहेको छ, तथा भूतविप्लव-(प्रलय)-पछि अतीत लक्षणवाला हुनेछु। त्यसवेला ममा अतीत-लक्षण-परिणाम भइरहनेछ र सृष्टिको आदिमै मसँग रहेको अवस्था-परिणाम नित्य-निरन्तर मेरो अवस्थालाई क्रमशः रूपान्तरित गरिरहेको छ। अवस्था-परिणामले नै मेरो अवस्थालाई दृढ पार्दै अनागतबाट वर्तमान लक्षणमा ल्याएको हो तथा वर्तमान अवस्थाबाट क्रमशः मेरो अवस्थालाई शिथिल पार्दै अतीत अवस्थामा पुऱ्याउनेछ।

मेरो प्रधान गुण गन्ध हो, त्यसलाई समाउने इन्द्रिय घ्राण हो। यी दुईमा आश्रयाश्रयिभाव-सम्बन्ध छ, किनकि गन्ध तथा पृथ्वी दुवै अहङ्कारबाट उत्पन्न हुन्छन्। गन्धको केन्द्र नासामूल हो। यी दुवैको आश्रयाश्रयिभाव-सम्बन्धमा संयम गर्नाले दिव्य घ्राणको प्राप्ति हुन्छ अथवा कुनै पनि वस्तुको गन्धग्रहण गर्ने शक्ति संयमद्वारा रोक्नाले त्यस गन्धको अन्तर्धान हुनेछ; किनकि त्यस गन्धको त्यसलाई ग्रहण गर्ने इन्द्रिय घ्राणसँग जब (ग्रहण गर्ने शक्ति रोकिनाले) सम्बन्ध नै हुँदैन, तब त्यसको अनुभव कसरी होला ? त्यो गन्ध हुँदा-हुँदै पनि कसैलाई त्यो प्रत्यक्ष हुँदैन।

अपानवायु ममा नै आश्रित रहन्छ, संयमद्वारा त्यसलाई जित्नाले योगीको देह रोगरहित एवम् हलुको हुन जान्छ। लँ-बीजसहित चतुष्कोण मेरो यन्त्र हो। यो बीजसहित यन्त्रको स्मरण-चिन्तन गर्नाले म तुरन्त योगीको अनुकल हुन जान्छु। आफ्नो धर्मद्वारा कहिल्यै त्यसलाई हानि हुन दिन्नँ, जसरी गाई आफ्नो बाच्छोको लागि हितसाधन गर्दछिन्, त्यसै गरी म पनि योगीको लागि हितसाधन गर्दछु र अन्तमा आफ्ना सम्पूर्ण परिणामहरूसहित (कार्यहरू) गन्धतन्मात्राको साक्षात्कार निर्भयतापूर्वक गर्दछु तथा संसारमा जति पनि असल-खराब गन्धहरू छन्, ती सबैबाट सुख-दुःख-बुद्धि छुटाएर गन्धरूप विषयसँग वैराग्य उत्पन्न गराउँछु। यसपछि मध्यम-भस्त्रिका-सहित ३ प्राणायाम, कुम्भकमा ५ पटक अश्विनीमुद्राजस्तै क्रिया तथा लँ-बीजको जप, यसपछि **पृथ्वीमण्डलं जलमण्डले जुहोमि स्वाहा** भन्ने चिन्तन गरेर स्वाधिष्ठान-चक्रमा **जलमण्डलको धारणा गर्नुपर्दछ।**

जलतत्त्व– अर्ध-चन्द्राकार, श्वेतवर्ण, वँ-बीज, शब्द, स्पर्श, रूप, रसका चार गुणले युक्त, रस-गुणविशिष्ट, रस ग्रहण गर्ने रसना (ज्ञानेन्द्रिय) र उपस्थ (कर्मेन्द्रिय) इन्द्रिय, व्यानवायुले युक्त, भोक र तिर्खाको निवृत्ति तथा वीर्यको ऊर्ध्वाकर्षण ध्यानफल। मध्यम-भस्त्रिकासहित ३ कुम्भक। कुम्भकमा अश्विनी-मुद्रानुरूप क्रिया ५ पटक तथा वँ-बीजको जप। यसपश्चात् एकाग्रतापूर्वक चिन्तन गर – म जलतत्त्व हुँ। सामान्य रूपमा देखिने स्वरूप नै मेरो स्थूल रूप हो। शीतलता तथा स्निग्धता नै मेरो स्वरूप रूप हो तथा रसतन्मात्रा नै मेरो सूक्ष्म रूप हो। रसतन्मात्राबाट नै मेरो वँ-बीजयुक्त अर्ध-चन्द्राकार यन्त्रमा जलका सूक्ष्म परमाणु बन्दछन्, ती सूक्ष्म परमाणु-हरूको सङ्घातद्वारा नै सूक्ष्म जलतत्त्वको उत्पत्ति हुन्छ। तथा अन्तमा त्यही सूक्ष्म जलतत्त्व अवस्था- परिणामद्वारा क्रमशः स्थूल जलतत्त्वको रूपमा परिणत हुन जान्छ तथा प्रलयमा ठीक यसको विपरीत स्थूल जलतत्त्व सूक्ष्म जलको रूपमा परिणत हुन जान्छ, तथा सूक्ष्म जलतत्त्वका परमाणु रसतन्मात्रामा विलीन हुन जान्छन्। रस-तन्मात्रा मौलिक-रसयुक्त श्वेतवर्णको प्रकाशविशेष हो।

सत्त्व, रजस् एवम् तमस्, तीनै गुणहरू जो आफ्ना प्रकाश, क्रिया तथा स्थिति धर्मद्वारा ममा अन्वयिरूपले अनुगत छन्, ती नै मेरा अन्वयिरूप हुन्। ममा पृथ्वीतत्त्वद्वारा रज एवम् तमको मात्रा न्यून छ, यसैले म त्यसभन्दा बढी सूक्ष्म, व्यापक तथा शक्तिशाली छु।

पुरुषका अर्थ, भोग, अपवर्ग-सम्पादनको सामर्थ्य, जो गुणहरूमा साक्षात् रूपले अनुगत छन्, त्यही परम्पराअनुसार मलाई पनि प्राप्त छन्। म पनि पुरुषको लागि भोग अपवर्गको सम्पादनको लागि सतत कार्य गरिरहेको छु, यही मेरो अर्थवत्त्व-रूप हो। आफ्ना सम्पूर्ण परिणामहरूसहित रसतन्मात्राको साक्षात्कार निर्भयपूर्वक गराउँदछु। यही भोग-सम्पादनको लागि कार्य गर्नु हो तथा अन्तमा आफ्ना सबै परिणामहरूसहित रसतन्मात्राद्वारा वैराग्य उत्पन्न गरेर परम्परादेखि विवेकख्यातिमा सहायक हुन्छु, यही अपवर्गको लागि कार्य-सम्पादन गर्नु हो।

तीनओटै परिणामी गुणहरूबाट उत्पन्न भएको हुनाले म पनि परिणामशील छु। तीनओटै परिणामहरू ममा समेत सदा-सर्वदा भइ नै रहेका छन्। मेरो उत्पत्ति अग्निबाट भएको हो। अग्निधर्मीबाट म चतुर्गुणविशिष्ट जलधर्मको उत्पत्ति धर्म-परिणाम हो। आफ्नो उत्पत्तिभन्दा अघि म अग्नितत्त्वमा अनागत लक्षण भएको

थिएँ, त्यस समयमा ममा अनागत-लक्षण-परिणाम भइरहेको थियो। यसवेला म वर्तमान-लक्षणवाला छु, यसवेला ममा वर्तमान-लक्षण-परिणाम भइरहेको छ, तथा भूतविप्लव-(प्रलय)-पश्चात् अतीत-लक्षणवाला हुनेछु, त्यसवेला ममा अतीत-लक्षण-परिणाम भइरहनेछ तथा सृष्टिको शुरूदेखि नै मसँग रहेको अवस्था-परिणाम नित्य-निरन्तर मेरो अवस्थालाई क्रमशः रूपान्तरित गरिरहेको छ। यस अवस्था-परिणामले नै मेरो अवस्थालाई दृढ पारी अनागतबाट वर्तमान लक्षणमा ल्याइपुऱ्याएको छ र अब वर्तमान अवस्थाबाट क्रमशः मेरो अवस्थालाई कमजोर पार्दै अतीत अवस्थामा लैजानेछ।

मेरो प्रधान गुण रस हो। त्यो ग्रहण गर्ने इन्द्रिय रसना हो केन्द्र जिभ्रोको अग्र भाग हो। यी दुवै रस र जलमा आश्रयाश्रयिभाव-सम्बन्ध छ, किनकि दुवैको उत्पत्ति अहङ्कारबाट नै हुन्छ। यी दुवैको यो आश्रयाश्रयिभाव-सम्बन्धमाथि संयम गर्नाले दिव्य रसको प्राप्ति हुन्छ, अथवा कुनै पनि वस्तुको रसग्रहण गर्ने शक्तिलाई संयमद्वारा रोक्नाले त्यस रसको अन्तर्धान हुनेछ, किनकि जब त्यस रसको त्यसलाई ग्रहण गर्ने इन्द्रियसँग सम्बन्धै हुँदैन (ग्रहण गर्ने शक्ति रोकिनाले), तब त्यस रसको अनुभव नै कसरी हुन सक्तछ? त्यो रस विद्यमान रहे तापनि कसैलाई त्यसको अनुभव हुनेछैन।

व्यानवायु ममा नै आश्रित रहन्छ, संयमद्वारा त्यसलाई वशमा पार्नाले योगीको शरीरमा दिव्य बलको प्राप्ति हुन्छ।

अर्ध-चन्द्राकार मेरो यन्त्र हो। वँ बीज हो। यो बीजसहित यन्त्रको स्मरण-चिन्तन गर्नाले म तुरुन्त योगीको अनुकूल बन्न पुग्दछु, आफ्नो धर्मद्वारा त्यसलाई कहिल्यै ठेस पुऱ्याउन्नँ। जसरी गाई आफ्नो बाच्छाको लागि हितसाधन गर्दछिन्, त्यसै गरी म पनि योगीको लागि हितसाधन गर्दछु, तथा अन्तमा आफ्ना सम्पूर्ण परिणामहरू-(कार्यहरू)-सहित रसतन्मात्राको साक्षात्कार निर्भयतापूर्वक गर्दछु र संसारमा जति पनि असल-खराब रसहरू छन्, सबैबाट सुख-दुःखबुद्धि हटाएर रसरूप विषयसँग वैराग्य उत्पन्न गराइदिन्छु। – यसपछि मध्यम-भस्त्रिकासहित ३ प्राणायाम कुम्भकमा ५ पटक अश्विनी-मुद्रानुरूप क्रिया तथा वँ बीजको जप। यसपछि– **जलमण्डलम् अग्नि-मण्डले जुहोमि स्वाहा**। यसप्रकारको चिन्तन गरेर मणिपूर-चक्रमा अग्नितत्त्वको धारणा गर।

अग्नितत्त्व– रँ-बीजसहित त्रिकोण यन्त्र, अरुणवर्ण, शब्द, स्पर्श, रूप तीन गुण, रूप-गुणविशिष्ट, रूपग्रहण गर्ने नेत्र (ज्ञानेन्द्रिय) तथा पाद (कर्मेन्द्रिय) इन्द्रिय,

समान-वायुयुक्त, ध्यानफल– बह्वन्न-भोक्तृत्व तथा आतपाग्निसहिष्णुत्व एवम् दिव्य-तेजोयुक्त (Protective Circle) दिव्य-देह-निर्माणत्व । यसपछि यसप्रकार चिन्तन गर– जगदम्बाको कृपाले मेरो दिव्य शरीर छ । यो शरीरलाई चारैतिरबाट घेरेर बसेको एउटा दिव्य प्रकाश (protective Circle) छ । यो दिव्य प्रकाशको क्षेत्रमा कुनै पनि विपरीत प्रकृति अथवा दुष्ट स्वभावको भावना वा प्राणी, चाहे त्यो कुनै पनि योनिको किन नहोओस्, यस घेराको भित्र त के कुरा, यसको नजीक समेत आउन सक्तैन । यो संरक्षक घेराले आफ्नो उग्र प्रतिक्रियाद्वारा त्यसलाई निकै टाढा, परको परै रोकिदिन्छ र त्यसले विवश भएर पछि हट्नुपर्दछ । यो महामाया जगदम्बाकै विशेष कृपा हो । यसपछि मध्यम-भस्त्रिकासहित ३ कुम्भक । कुम्भकमा अश्विनी-मुद्रानुरूप क्रिया ५ पटक तथा रँ-बीजको जप । यसपछि अन्तर्मुखतापूर्वक चिन्तन गर– म अग्नितत्त्व हुँ । सामान्य रूपले देखा पर्ने स्वरूप नै मेरो स्थूल रूप हो । उष्णता र प्रकाश नै मेरो स्वरूप रूप हो तथा रूपतन्मात्रा नै मेरो सूक्ष्म रूप हो । रूपतन्मात्राद्वारा नै मेरो रँ-बीजयुक्त त्रिकोणाकार यन्त्रमा अग्निका सूक्ष्म परमाणुहरूको उत्पत्ति हुन्छ । ती सूक्ष्म परमाणुहरूको सङ्घातद्वारा नै सूक्ष्म अग्नितत्त्वको उत्पत्ति हुन्छ र अन्तमा त्यही सूक्ष्म अग्नितत्त्व अवस्था परिणामद्वारा क्रमशः स्थूल अग्नितत्त्वको रूपमा परिणत हुन पुग्छ तथा प्रलयमा ठीक यसको विपरीत स्थूल अग्नि सूक्ष्म अग्निको रूपमा तथा सूक्ष्म अग्नितत्त्वका परमाणु रूपतन्मात्रामा विलीन हुन जान्छन् । रूपतन्मात्रा मौलिक-रूपयुक्त अरुण वर्णको प्रकाशविशेष हो ।

सत्त्व, रज तथा तम –यी तीनै गुणहरू जो आफ्ना प्रकाश, क्रिया तथा स्थिति धर्मद्वारा ममा अन्वयिरूपले अनुगत छन्, ती नै मेरा अन्वयिरूप हुन् । ममा पृथ्वी तथा जलभन्दा रज र तमको मात्रा कम छ । यसैले म तीभन्दा ज्यादा सूक्ष्म, व्यापक एवम् शक्तिशाली छु ।

पुरुषको अर्थ, भोग र अपवर्गको सम्पादन सामर्थ्य, जुन गुणहरूमा साक्षात् रूपले अनुगत छन्, त्यही परम्परा मलाई पनि प्राप्त छ । म पनि पुरुषको लागि भोग-अपवर्गको सम्पादन गर्न सतत कार्य गरिरहेको छु । यही मेरो अर्थवत्त्व-रूप हो । आफ्नो सम्पूर्ण परिणामसहित रूपतन्मात्राको साक्षात्कार निर्भयतापूर्वक गराउँछु –यही मेरो भोग-सम्पादनको लागि कार्य गर्नु हो, तथा अन्तमा आफ्ना सबै परिणामहरूसहित रूपतन्मात्राबाट वैराग्य उत्पन्न गराएर परम्पराबाट विवेकख्यातिमा सहायक हुन्छु –यही मेरो अपवर्गको लागि कार्य-सम्पादन गर्नु हो ।

तीनैओटै परिणामी गुणहरूबाट उत्पन्न भएको हुनाले म पनि परिणामशील छु। तीनओटै परिणाम ममा पनि सदा-सर्वदा भइ नै रहेका छन्। मेरो उत्पत्ति वायुबाट भएको हो। वायुधर्मीद्वारा म त्रिगुणविशिष्ट अग्निधर्मको उत्पत्ति धर्म-परिणाम हो। आफ्नो उत्पत्तिभन्दा अघि म वायुतत्त्वमा अनागत-लक्षण थिएँ। त्यसवेला ममा अनागत-लक्षण-परिणाम भइरहेको थियो, अहिले म वर्तमान-लक्षण छु, तथा ममा वर्तमान-लक्षण-परिणाम भइरहेको छ तथा प्रलयपश्चात् म अतीत-लक्षण हुन जानेछु, त्यसवेला ममा अतीत-लक्षण-परिणाम भइरहनेछ। साथै सृष्टिको आरम्भदेखि नै मसँग रहेको अवस्था-परिणाम नित्य-निरन्तर मेरो अवस्थालाई क्रमशः रूपान्तरित गरिरहेको छ। यस अवस्था-परिणामले नै मेरो अवस्थालाई दृढ पार्दै अनागतबाट वर्तमान लक्षणमा ल्याएको छ र अब वर्तमान अवस्थाबाट क्रमशः मेरो अवस्थालाई शिथिल पार्दै अतीत अवस्थामा पुऱ्याउनेछ।

मेरो प्रधान गुण रूप हो। त्यसलाई ग्रहण गर्ने इन्द्रिय चक्षु हो। केन्द्र तालुमूल हो। यी दुई रूप एवम् अग्निमा आश्रयाश्रयिभाव-सम्बन्ध छ, किनकि दुवैको अहङ्कार-बाट नै उत्पत्ति हुन्छ। यी दुवैको यो आश्रयाश्रयिभाव-सम्बन्धमा संयम गर्नाले दिव्य-दृष्टि प्राप्त हुन्छ अथवा कुनै पनि वस्तुको रूपग्रहण गर्ने शक्तिलाई संयमद्वारा रोकि-दिनाले त्यो वस्तु अन्तर्धान हुनेछ, किनकि जब त्यसै वस्तुको रूपको त्यसलाई ग्रहण इन्द्रियसँग (ग्राह्य शक्ति रोकिनाले गर्दा) सम्बन्ध नै हुँदैन, तब त्यस वस्तुको दर्शन नै कसरी हुन्छ ? त्यो वस्तु त्यहाँ उपस्थित भए तापनि त्यसलाई कसैले देख्दैन।

समानवायु नाइटोमा ममाथि नै आश्रित रहन्छ त्यसलाई संयमद्वारा जित्नाले योगीको शरीर प्रकाशमान देखिन थाल्दछ।

त्रिकोणाकार मेरो यन्त्र हो। रँ बीज हो। मेरो यो बीजसहित यन्त्रको स्मरण-चिन्तन गर्नाले म तुरन्त योगीको अनुकूल हुन जान्छु। आफ्नो धर्मद्वारा कदापि त्यसलाई ठेस लाग्न दिन्नँ। जसरी गाई आफ्नो बाच्छाको लागि हितसाधन गर्दछिन्, त्यसै गरी म पनि योगीको लागि हितसाधन गर्दछु तथा अन्तमा आफ्ना सम्पूर्ण परिणाम-(कार्य)-सहित रूपतन्मात्राको साक्षात्कार निर्भयतापूर्वक गराउँदछु तथा संसारमा जति पनि राम्रा-नराम्रा रूपहरू छन् ती सबैबाट सुख-दुःखबुद्धि हटाएर रूपविषयप्रति वैराग्य उत्पन्न गराइदिन्छु। यसपछि मध्यम-भस्त्रिकासहित ३ प्राणायाम, कुम्भकमा ५ पटक अश्विनी-मुद्रानुरूप क्रिया तथा रँ-बीजको जप। यसपछि

अग्निमण्डलं वायुमण्डले जुहोमि स्वाहा –यस प्रकारको चिन्तन गरेर अनाहत-चक्रमा वायुतत्त्वको धारणा गर–

वायुतत्त्व– यँ-बीजसहित षट्कोण यन्त्र, नीलोतुथोको समान नील वर्ण, शब्द र स्पर्श दुई गुण, स्पर्श-गुणविशिष्ट, स्पर्शको ग्रहण (अनुभव) गर्ने इन्द्रिय त्वचा (ज्ञानेन्द्रिय) तथा हस्त (कर्मेन्द्रिय), प्राण-वायुयुक्त, ध्यानफल विना कुनै रोकावट हरेक ठाउँमा प्रवेश र आकाश-गमनको शक्ति –यस्तो चिन्तनपछि मध्यम-भस्त्रिकासहित ३ कुम्भक, कुम्भकमा अश्विनी-मुद्रानुरूप क्रिया ५ पटक एवं यँ-बीजको जप। यसपछि एकाग्रतापूर्वक विचार गर– म वायुतत्त्व हुँ। सामान्य रूपले देखिने स्वरूप नै मेरो स्थूल रूप हो। स्पन्दन एवं गति नै स्वरूप रूप हो। स्पर्शतन्मात्रा नै मेरो सूक्ष्म रूप हो। स्पर्शतन्मात्राद्वारा नै मेरो यँ-बीजयुक्त षट्कोण यन्त्रमा वायुका सूक्ष्म परमाणुहरूको उत्पत्ति हुन्छ, ती सूक्ष्म परमाणुहरूको सङ्घातद्वारा नै सूक्ष्म वायुको उत्पत्ति हुन्छ र त्यो सूक्ष्म वायुतत्त्व नै अवस्था-परिणामद्वारा क्रमशः स्थूल हुँदा-हुँदै स्थूल वायुतत्त्वको रूपमा परिणत हुन पुग्छ तथा प्रलयमा ठीक यसको विपरीत स्थूल वायु सूक्ष्म वायुको रूपमा र सूक्ष्म वायुका परमाणु स्पर्शतन्मात्रामा विलीन हुन पुग्छन्। स्पर्शतन्मात्रा मौलिक स्पर्शयुक्त नीलो रङ्गको प्रकाशविशेष हो।

सत्त्व, रज एवं तम –यी तीनै गुणहरू आफ्नो प्रकाश, क्रिया एवं स्थिति धर्मद्वारा ममा अन्वयिरूपले अनुगत छन्, ती नै मेरा अन्वयिरूप हुन्। ममा पृथ्वी, जल र अग्निभन्दा रज एवं तमको मात्रा न्यून छ। यसैले म तीभन्दा बढी सूक्ष्म, व्यापक एवं शक्तिशाली छु।

पुरुषका अर्थ-भोगापवर्ग-सम्पादनको सामर्थ्य, जुन गुणहरूमा साक्षात् रूपले अनुगत छन्, त्यही परम्परा ममा पनि प्राप्त छ। म पनि पुरुषको लागि भोगापवर्ग-सम्पादन गर्न सतत कार्य गर्दै छु। यही मेरो अर्थतत्त्व-रूप हो। आफ्ना सम्पूर्ण परिणाम-सहित स्पर्शतन्मात्राको साक्षात्कार निर्भयपूर्वक गराउँछु, यही मेरो भोग-सम्पादनको लागि कार्य गर्नु हो र अन्तमा आफ्ना सम्पूर्ण परिणाम-(कार्य)- सहित स्पर्शतन्मात्रा-प्रति वैराग्य उत्पन्न गराएर परम्परानुसार विवेकख्यातिमा सहायक हुन्छु, यही मेरो अपवर्गको लागि कार्य-सम्पादन हो।

तीनओटै परिणामी गुणहरूबाट उत्पन्न भएको हुनाले म पनि परिणामशील छु। तीनओटै परिणामहरू ममा पनि सदा-सर्वदा भइ नै रहेका छन्। मेरो उत्पत्ति

आकाशबाट भएको हो। आकाशधर्मीद्वारा म द्विगुणविशिष्ट वायुधर्मको उत्पत्ति धर्म-परिणाम हो। आफ्नो उत्पत्तिभन्दा अघि म आकाशतत्त्वमा अनागत-लक्षणवाला थिएँ। त्यसवेला ममा अनागत-लक्षण-परिणाम भइरहेको थियो। अहिले म वर्तमान लक्षणवाला छु। ममा वर्तमान लक्षण परिणाम भइरहेको छ, तथा प्रलय-पश्चात् अतीत-लक्षणवाला बन्नेछु। त्यसवेला ममा अतीत-लक्षण-परिणाम त भइरहने नै छ तथा सृष्टिको आरम्भदेखि नै मसँग रहेको अवस्था-परिणाम नित्य-निरन्तर मेरो अवस्थालाई क्रमशः रूपान्तरित गरिरहेको छ। यस अवस्था-परिणामले नै मेरो अवस्थालाई क्रमशः दृढ गर्दै अनागतबाट वर्तमान लक्षणमा ल्याइपुऱ्याएको हो र अब वर्तमान अवस्थाबाट मेरो अवस्थालाई बिस्तार-बिस्तार शिथिल पार्दै अतीत अवस्थामा पुऱ्याउनेछ।

मेरो प्रधान गुण स्पर्श हो; त्यो ग्रहण गर्ने इन्द्रिय त्वचा हो। केन्द्र जिभ्रोको मध्यभाग हो। यी दुवै स्पर्श तथा वायुमा आश्रयाश्रयि-भावसम्बन्ध छ। किनकि दुवैको उत्पत्ति अहङ्कारबाट नै भएको हो। यी दुवै बीचको यस आश्रयाश्रयिभाव-सम्बन्ध-माथि संयम गर्नाले दिव्य त्वचाको प्राप्ति हुन्छ अथवा कुनै पनि वस्तुको स्पर्शग्रहण गर्ने शक्तिलाई संयमद्वारा रोकिदिनाले त्यस वस्तुको स्पर्श कसैलाई पनि हुँदैन, किनकि त्यस वस्तुको स्पर्शसम्बन्ध त्यसलाई ग्रहण गर्ने इन्द्रियसँग (ग्रहण गर्ने शक्ति रोकिनाले) हुँदैन भने त्यसको स्पर्शको अनुभव कसरी होला ? त्यो वस्तु विद्यमान हुँदा-हुँदै पनि त्यसको कसैसित स्पर्श हुँदैन।

हृदयस्थानमा प्राणवायु ममाथि नै आश्रित रहन्छ। त्यसलाई संयमद्वारा जित्नाले योगहरूमा अनन्त सामर्थ्य हुन्छ।

षट्कोणाकार मेरो यन्त्र हो। यँ बीज हो। मेरो यो बीजसहित यन्त्रको स्मरण चिन्तन गर्नाले म तुरन्त योगीहरूको अनुकूल हुन जान्छु। आफ्ना धर्महरूद्वारा त्यसलाई कदापि चोट पुऱ्याउन्नँ। सदा त्यस योगीको हितसाधन गर्दछु तथा अन्तमा आफ्ना सम्पूर्ण परिणाम-(कार्य)-सहित स्पर्शतन्मात्राको साक्षात्कार निर्भयतापूर्वक गराउँदछु; तथा संसारमा जे-जति असल-खराब स्पर्शहरू छन्, ती सबैबाट सुख-दुःख-बुद्धि हटाएर स्पर्शविषयप्रति वैराग्य उत्पन्न गराइदिन्छु। यसपछि मध्यम-भस्त्रिका-सहित ३ प्राणायाम, कुम्भकमा ५ पटक अश्विनी-मुद्रानुरूप क्रिया तथा यँ-बीजको जप। यसपछि—**वायुमण्डलम् आकाशमण्डले जुहोमि स्वाहा**—यस्तो चिन्तन गरेर कण्ठस्थानमा आकाश-धारणा गर—

आकाशतत्त्व– हँ-बीजसहित गोलाकार यन्त्र, सूक्ष्म-विन्दुयुक्त सेतो वर्ण, शब्दमात्र गुण, शब्दग्रहण गर्ने इन्द्रिय श्रोत्र (ज्ञानेन्द्रिय) एवम् वाक् (कर्मेन्द्रिय), उदान-वायुयुक्त, ध्यानफल– त्रिकालज्ञान तथा अष्टैश्वर्य –यस्तो चिन्तन गरेपछि मध्यम भस्त्रिकासहित ३ प्राणायाम, कुम्भकमा अश्विनी-मुद्रानुरूप क्रिया ५ पटक तथा हँ-बीजको जप । यसपछि एकाग्रतापूर्वक चिन्तन गर– म आकाशतत्त्व हुँ । सामान्य रूपमा प्रतीत हुने स्वरूप नै मेरो स्थूल रूप हो । सर्वत्र विद्यमानता र अवकाश दिनु नै मेरो स्वरूप रूप हो । शब्दतन्मात्रा नै मेरो सूक्ष्म रूप हो । शब्दतन्मात्राद्वारा नै मेरो हँ-बीजयुक्त गोलाकार यन्त्रमा शब्दका सूक्ष्म परमाणुहरूको उत्पत्ति हुन्छ । ती सूक्ष्म परमाणुहरूको सङ्घातद्वारा नै सूक्ष्म आकाशको उत्पत्ति हुन्छ, र त्यो सूक्ष्म आकाश नै अवस्था-परिणामद्वारा क्रमशः स्थूल हुँदा-हुँदै स्थूल आकाशको रूपमा परिणत हुन पुग्छ, (आकाशको स्थूल एवम् सूक्ष्म अवस्था साधारण ज्ञानद्वारा बुझ्न सकिन्न) तथा प्रलयमा यसको ठीक विपरीत स्थूल आकाश सूक्ष्म आकाशको रूपमा तथा सूक्ष्म आकाशका परमाणुहरू (Vibrations - तरङ्गहरू) शब्दतन्मात्रामा विलीन हुन पुग्छन् । शब्दतन्मात्रा मौलिक-शब्द-(नाद)- युक्त निर्मल प्रकाश हो ।

सत्त्व, रज एवं तम –यी तीनै गुणहरू जुन आफ्ना प्रकाश, क्रिया एवम् स्थिति धर्मले ममा अन्वयिरूपले अनुगत छन्, ती नै मेरा अन्वयिरूप हुन् । ममा पृथ्वी, जल, अग्नि एवम् वायुभन्दा रज एवम् तमको मात्रा न्यून छ, यसैले म तिनीहरूभन्दा बढी सूक्ष्म, व्यापक एवं शक्तिशाली छु ।

पुरुषका अर्थ भोगापवर्ग-सम्पादनको सामर्थ्य, जुन गुणहरूमा साक्षात् रूपले अनुगत छ, त्यही परम्पराले मलाई पनि प्राप्त छ । म पनि पुरुषको लागि भोगापवर्ग-सम्पादनार्थ सतत कार्य गरिरहेको छु। यही मेरो अर्थवत्त्व-रूप हो । आफ्नो सम्पूर्ण परिणाम-(कार्य)-सहित शब्दतन्मात्राको साक्षात्कार निर्भयतापूर्वक गराउँदछु, यही मेरो भोग-सम्पादनार्थ कार्य गर्नु हो तथा अन्तमा आफ्ना सम्पूर्ण परिणाम-(कार्य)-सहित शब्दतन्मात्राप्रति वैराग्य उत्पन्न गराएर परम्परानुरूप विवेकख्यातिमा सहायक हुन्छु, यही मेरो अपवर्गार्थ कार्य-सम्पादन हो ।

तीनओटै परिणामी गुणहरूबाट उत्पन्न भएको हुनाले म पनि परिणामशील छु । तीनओटै परिणामहरू ममा पनि सदा-सर्वदा भइ नै रहेका छन् । मेरो उत्पत्ति अहङ्कारबाट भएको हो । अहङ्कार-धर्मीद्वारा म शब्दमात्र एक- गुणविशिष्ट

आकाश-धर्मको उत्पत्ति धर्म-परिणाम हो। आफ्नो उत्पत्तिभन्दा अघि म अहङ्कारमा अनागत-लक्षणवाला थिएँ। त्यसवेला ममा अनागत-लक्षण-परिणाम भइरहेको थियो। अहिले म वर्तमान-लक्षणवाला छु, ममा वर्तमान-लक्षण-परिणाम भइरहेको छ र प्रलयपछि अतीत-लक्षणवाला हुन पुग्नेछु, त्यसवेला ममा अतीत-लक्षण-परिणाम भइरहनेछ तथा सृष्टिको आरम्भदेखि नै मसँग रहेको अवस्था-परिणामले नित्य-निरन्तर मेरो अवस्थालाई क्रमशः रूपान्तरित गरिरहको छ। यस अवस्था-परिणामले नै मेरो अवस्थालाई क्रमशः दृढ गर्दै अनागत अवस्थाबाट वर्तमान-लक्षणमा ल्याइपुऱ्याएको छ र अब वर्तमान अवस्थाबाट मेरो अवस्थालाई बिस्तार-बिस्तार शिथिल पार्दै अतीत अवस्थामा पुऱ्याउनेछ।

मेरो प्रधान गुण शब्द हो। त्यो ग्रहण गर्ने इन्द्रिय श्रोत्र हो, केन्द्र जिब्रोको फेद हो। यी दुवै श्रोत्र र आकाशबीच आश्रयाश्रयिभाव-सम्बन्ध छ, किनकि दुवैको उत्पत्ति अहङ्कारबाट नै भएको हो। यी दुईको यो आश्रयाश्रयिभाव-सम्बन्धमाथि संयम गर्नाले दिव्य श्रोत्रको प्राप्ति हुन्छ अथवा कुनै पनि वस्तुको शब्दग्रहण गर्ने शक्तिलाई संयमद्वारा रोकिदिनाले त्यो शब्द कसैले पनि सुन्दैन, किनकि जब त्यस शब्दको आफ्नो ग्राहक इन्द्रियसँग कुनै सम्बन्ध नै हुँदैन (ग्रहण गर्ने शक्ति रोकिनाले), तब त्यो शब्द कसरी सुनिने ? त्यो शब्द विद्यमान हुँदा-हुँदै पनि सुनिंदैन।

कण्ठस्थित उदानवायु ममाथि नै आश्रित रहन्छ, त्यसलाई संयमद्वारा जित्नाले योगीको शरीर यति हलुको हुन पुग्छ कि काँडा, पानी वा फोहोर आदिको माथि-माथिबाट तिनलाई नछोईकनै हिंड्न सक्तछ।

गोलाकार मेरो यन्त्र हो, हँ बीज हो। मैले बीजसहित यस यन्त्रको स्मरण-चिन्तन गर्नाले म तुरन्त योगीको अनुकूल हुन जान्छु, आफ्नो धर्मअनुसार सदा उसको हितसाधन गर्दछु, तथा अन्तमा आफ्ना सम्पूर्ण परिणाम -(कार्य)-सहित शब्द-तन्मात्राको साक्षात्कार निर्भयतापूर्वक गराउँछु र संसारमा जति पनि असल-खराब शब्दहरू छन्, सबैप्रतिको सुख-दुःखबुद्धि पन्छाएर शब्दविषयप्रति वैराग्य उत्पन्न गराइदिन्छु। यसपछि मध्यम-भस्त्रिकासहित ३ प्राणायाम, कुम्भकमा ५ पटक अश्विनी-मुद्रानुरूप क्रिया तथा हँ-बीजको जप। यसपछि— **आकाशमण्डलम् अहङ्कारमण्डले जुहोमि स्वाहा** —यस्तो चिन्तन गरेर कण्ठमा स्वरयन्त्रसँगै अहङ्कारको धारणा गर—.

अहङ्कार-धारणा— म अहङ्कार हुँ । देहादिमा अहं-ममबुद्धि नै मेरो स्थूल रूप हो । पुरुष एवम् चित्तमा अविद्याले गर्दा एकरूपताजस्तो प्रतीत हुने रूप जुन अस्मितारूप क्लेश छ, त्यही मेरो स्वरूप रूप हो । तथा महत्तत्त्व नै मेरो सूक्ष्म रूप हो किनकि गुणहरूको विषमताद्वारा म त्यसैबाट उत्पन्न हुन्छु तथा प्रलयमा त्यसैमा लीन हुन्छु ।

सत्त्व, रज एवं तम —यी तीनओटै गुणहरू जुन आफ्ना प्रकाश, क्रिया तथा स्थिति धर्मले ममा अन्वयिरूपले अनुगत छन्, तीनै मेरा अन्वयिरूप हुन् । ममा पञ्च-तत्त्वको अपेक्षामा रज र तमको मात्रा न्यून छ, यसैले म तीभन्दा बढी सूक्ष्म, व्यापक तथा शक्तिशाली छु । ममा आश्रित सत्त्वगुणद्वारा मन तथा ज्ञानेन्द्रियहरू, रजद्वारा कर्मेन्द्रियहरू र प्राण तथा तमद्वारा तन्मात्राहरूको उत्पत्ति हुन्छ ।

पुरुषका अर्थ-भोगापवर्ग-सम्पादनको सामर्थ्य, जुन गुणहरूमा साक्षात् रूपले अनुगत छन्, त्यही परम्परादेखि मलाई पनि प्राप्त छ । म पनि पुरुषको लागि भोगापवर्ग-सम्पादनार्थ सतत कार्य गरिरहेको छु । यही मेरो अर्थवत्त्व-रूप हो । आफ्ना सम्पूर्ण कार्यहरूको साक्षात्कार नियर्भतापूर्वक गराउँछु, यही भोग-सम्पादनार्थ कार्य गर्नु हो, तथा अन्तमा आफ्ना सम्पूर्ण परिणाम-(कार्य)-प्रति वैराग्य उत्पन्न गराएर परम्परानुरूप विवेकख्यातिमा सहायक हुन्छु, यही मेरो अपवर्गार्थ कार्य-सम्पादन हो ।

तीनओटै परिणामी गुणहरूबाट उत्पन्न भएको हुनाले म पनि परिणामी छु । तीनओटै परिणामहरू ममा पनि सदा-सर्वदा भइ नै रहेका छन् । मेरो उत्पत्ति महत्तत्त्वबाट भएको हो । महत्तत्त्वद्वारा म अहम्भाव-विशिष्ट विभाजक अहङ्कारको उत्पत्ति धर्म-परिणाम हो । आफ्नो उत्पत्तिभन्दा अघि म महत्तत्त्वमा अनागत-लक्षण भएको थिएँ । त्यसवेला ममा अनागत-लक्षण-परिणाम भइरहेको थियो, अहिले म वर्तमान-लक्षणवाला छु, ममा वर्तमान-लक्षण-परिणाम भइरहेको छ, तथा प्रलयपछि म अतीत-लक्षणवाला हुनेछु । त्यसवेला ममा अतीत-लक्षण-परिणाम भइरहनेछ तथा सृष्टिको आरम्भदेखि नै मसँग रहेको अवस्था-परिणाम नित्य-निरन्तर मेरो अवस्थालाई क्रमशः रूपान्तरित गरिरहेको छ । यस अवस्था-परिणामले नै मेरो अवस्थालाई क्रमशः दृढ पार्दै अनागतबाट वर्तमान लक्षणमा ल्याइपुऱ्याएको छ र अब वर्तमान अवस्थाबाट मेरो अवस्थालाई बिस्तार-बिस्तार शिथिल पार्दै अतीत अवस्थामा पुऱ्याउनेछ ।

यसपछि मध्यम-भस्त्रिकासहित ३ प्राणायाम, कुम्भकमा ५ पटक अश्विनी-मुद्रानुरूप क्रिया गर्नाको साथै— **अहङ्कारमण्डलं महतत्त्वमण्डले जुहोमि स्वाहा**—यस्तो चिन्तन गरेर आँखीभौँको जोर्नीमा महत्तत्त्वको धारणा गर—

महत्तत्व-धारणा– म महत्तत्व हुँ, अत्यन्त सूक्ष्म छु । म गुणहरूको प्रथम विषम परिणाम हुँ । मेरो स्थूल रूप छैन । सत्त्वगुणको प्रधानतानुसार स्वच्छ स्थिरताको जुन एकाग्र प्रवाह छ, त्यही मेरो स्वरूप रूप हो तथा मूलप्रकृति नै मेरो सूक्ष्म रूप हो, किनकि त्यसबाट म गुणहरूको क्रियाद्वारा उत्पन्न हुन्छु र अन्तमा त्यसैमा विलीन हुन्छु ।

सत्त्व, रज एवम् तम –यी तीनओटै गुणहरू जो आफ्ना प्रकाश, क्रिया तथा स्थिति धर्मले ममा अन्वयिरूपले अनुगत छन्, तीनै मेरा अन्वयिरूप हुन् । ममा सत्त्व अत्यन्त उत्कर्षमा प्राप्त भएको छ । त्यसैको फलस्वरूप ममा स्वच्छ स्थिरताको एकाग्र प्रवाह सदा-सर्वदा प्रवाहित भइरहन्छ । रज केवल क्रियामात्र हो । जसद्वारा ममा एकाग्रतामय आन्तरिक परिणाम सदा-सर्वदा एकरसले कायम रहन्छ र तम केवल त्यस क्रियालाई रोक्नको लागि मात्र छ । ममा आश्रित नाममात्रको जुन तम छ, अविद्या त्यसैको आश्रयमा रहन्छ र त्यसैबाट नै अहङ्कार आदि विशेष अवशेषहरूका समूहहरूको उत्पत्ति हुन्छ । (दश इन्द्रियहरू, मन तथा पञ्च-महाभूत यी १६ विशेष हुन् । विशेष भन्नाको तात्पर्य हो– यिनमा गुणहरूको शान्त, घोर एवम् मूढ आदि विशेष धर्महरू प्रकट रूपमा रहन्छन्, तर अविशेषहरूमा यी धर्म प्रकट रूपमा हुँदैनन्; पञ्चतन्मात्रा तथा अहङ्कार -यी ६ ओटालाई अविशेष भन्दछन् ।)

पुरुषका अर्थ-भोगापवर्ग-सम्पादनको सामर्थ्य, जुन गुणहरूमा साक्षात् रूपले अनुगत छन्, त्यही परम्परादेखि मलाई पनि प्राप्त छ । म पनि पुरुषको लागि भोगापवर्ग-सम्पादनार्थ सतत कार्य गरिरहेको छु । यही मेरो अर्थवत्त्व-रूप हो । परार्थ-प्रत्ययद्वारा भोग-सम्पादन गराउँछु र स्वार्थप्रत्ययद्वारा पुरुषज्ञान गराउनमा सहायक हुन्छु । भोग-सम्पादन गराउनु **इष्ट भोग** र **अनिष्ट भोगको** रूपले दुई प्रकारका छन् । अन्तःकरणमा जुन सात्त्विक, राजसिक तथा तामसिक वृत्तिरूप परिणाम भइरहन्छन्, जसको फलस्वरूप सुख, दुःख तथा मोहरूप भोगको प्राप्ति भइरहन्छ, त्यही भोग-सम्पादन-रूप कार्य हो । यद्यपि यो शुद्ध भोग होइन, तथापि अनेक जन्म-जन्मान्तरदेखि क्लेशकर्मका संस्कारहरूद्वारा कलुषित जुन अन्तःकरण छ, त्यसको शुद्धिको लागि यो भोग हुन्छ । यसैले यसलाई **अनिष्ट भोग** भनेका हुन् । **इष्ट भोग** अर्थात् **शुद्ध भोग** त सम्पूर्ण गुण-परिणामहरूको यथार्थ साक्षात्कार गराउनु हो । त्यो यसप्रकार हुन्छ– मेरो सत्त्वगुणप्रधान स्वच्छ स्थिरताको एकाग्र प्रवाहमा जुनसुकै तत्त्वको चिन्तन गरे पनि म तुरुन्त त्यस तत्त्वको तदाकारतालाई प्राप्त गर्दछु र यसरी तत्त्वको यथार्थ ज्ञान हुन्छ, यही मेरो

सामान्य नियम हो। यही इष्ट वा शुद्ध भोग हो, यही जीवन्मुक्तहरूको भोग हो, तथा यही मेरा सम्पूर्ण तत्त्वहरूको यथार्थ- ज्ञानरूप इष्टभोगको पुरुषको लागि सम्पादन गर्नु कार्य हो। यही परार्थ -(पुरुषार्थ)- प्रत्यय हो, तथा स्वार्थप्रत्ययद्वारा पुरुषज्ञान गराउनमा म यसप्रकार सहायक हुन्छु कि सत्त्वगुण-प्रधान हुनाले म अत्यन्त शुद्ध छु, प्रतिविम्ब ग्रहण गर्न सक्ने योग्यता भएको हुनाले पुरुषलाई आफूमा प्रतिविम्बित गराउँदछु, पुरुषको यसरी ममा प्रतिविम्बित हुनु नै **स्वार्थप्रत्यय** भनिन्छ। यसमाथि संयम गर्नाले पुरुषज्ञान हुन्छ। पुरुषज्ञान हुनुको यो अर्थ होइन कि मेरो पौरुषेय-प्रत्ययरूप धर्मद्वारा पुरुषज्ञान हुन्छ। म त स्वयं दृश्य हुँ, द्रष्टाको ज्ञान कसरी गराउन सक्तछु, अपितु पुरुष नै ममा प्रतिविम्बित स्वात्मावलम्बनरूप प्रत्ययलाई देख्दछ, अर्थात् आफूलाई प्रकाशित गर्ने वृत्तिलाई आफै देख्दछ, ठीक त्यसै गरी जसरी स्वच्छ ऐनामा मानिसले स्वयं नै आफ्नो रूप देख्दछ। यसप्रकार द्रष्टा हरेक अवस्थामा पुरुष नै हुन्छ, म त सबै अवस्थाहरूमा दृश्य मात्र हुँ। यसप्रकार पुरुषज्ञान भएपछि विवेकख्यातिद्वारा पुरुष एवं चित्तको बीचमा भेदज्ञानको साक्षात्कार हुन्छ; यो भेदज्ञान -(सत्त्व-पुरुषान्यताख्याति)- को साक्षात्कार भएपछि पुरुष आफ्नो स्वरूपमा अवस्थित हुन्छ र म आफ्नो कारणमा लीन हुन्छु, यद्यपि पुरुष सदा-सर्वदा आफ्नो स्वरूपमा नै अवस्थित रहन्छ, आफ्नो स्वरूपबाट कहिल्यै च्युत हुँदैन, तथापि उपचारको दृष्टिले यसो भनिन्छ। वास्तवमा त गुणले नै कृतार्थ अवस्था प्राप्त गरेर चित्तसहित मलाई आफ्नो कारणमा विलीन गर्दछ तथा यही अपवर्ग वा मोक्ष हो। (साधन-सङ्केत– दिव्य-सजीव-आकाशको साक्षात्कार **स्वार्थप्रत्यय** हो, द्रष्टालाई द्रष्टाद्वारा समाउनु अथवा चिन्नु पुरुष एवं चित्तको भेदज्ञान हुनु हो; तथा **शुद्ध-सजीव चेतन-निष्क्रिय अवस्था**को अनुभूति नै पुरुषको स्वरूपावस्थिति हो, यो सङ्केत साधकगण मात्र बुझ्न सक्छन्।

तीनओटै परिणामी गुणहरूबाट उत्पन्न भएको हुनाले म पनि परिणामशील छु। तीनओटै परिणामहरू ममा पनि सदा-सर्वदा भइ नै रहेका छन्। मेरो उत्पत्ति मूलप्रकृतिबाट गुणवैषम्यद्वारा हुन्छ। आदिधर्मी अव्यक्तद्वारा लिङ्ग-मात्र व्यक्त म महत्तत्त्वको उत्पत्ति धर्म-परिणाम हो। आफ्नो उत्पत्तिभन्दा अघि म मूल-प्रकृतिमा अनागत लक्षणवाला थिएँ, त्यसवेला ममा अनागत-लक्षण-परिणाम भइरहेको थियो, अहिले म वर्तमान लक्षणवाला छु, ममा वर्तमान- लक्षण-परिणाम भइरहेको छ, तथा प्रलयपश्चात् म अतीत-लक्षणवाला हुन पुग्नेछु र त्यसवेला ममा अतीत-लक्षण-परिणाम भइरहनेछ

तथा सृष्टिको शुरूदेखि नै मसँग रहेको अवस्था-परिणाम नित्य-निरन्तर मेरो अवस्थालाई रूपान्तरित गरिरहेको छ। यस अवस्था-परिणामले नै मेरो अवस्थालाई क्रमशः दृढ पार्दै अनागतबाट वर्तमान-लक्षणमा ल्याइपुऱ्याएको छ र वर्तमान अवस्थाबाट मेरो अवस्थालाई बिस्तार-बिस्तार शिथिल पार्दै अतीत अवस्थामा पुऱ्याउनेछ।

म प्रकृतिको प्रथम परिणाम हुँ, अत्यन्त स्वच्छ छु। सृष्टिका जे-जति व्यवस्था एवम् नियम छन्, सबै ममा सूक्ष्म रूपले वर्तमान रहन्छन्। समष्टिरूपमा म नै आदित्य-मण्डल हुँ, कारण-जगत् हुँ। म ईश्वरको चित्त हुँ र व्यष्टिरूपमा म नै पुरुष-प्रतिविम्बित व्यष्टिचित्त हुँ। मलाई नै योगको भाषामा अस्मिता तथा वेदान्तको भाषामा चिदाभास भन्दछन्। ॐ मेरो बीज हो तथा नाद त्यसको वाहन हो। यो नादयुक्त ॐको स्मरण-चिन्तन गर्नाले म तुरन्त योगीको अनुकूल हुन्छु, आफूसहित आफ्ना सम्पूर्ण परिणामको (सम्पूर्ण गुण-परिणामको) साक्षात्कार निर्भयतापूर्वक गराउँछु तथा सबै गुण परिणामहरूप्रति सुख-दुःखबुद्धि हटाएर वैराग्य उत्पन्न गराउँदै अन्तमा आफूलाई परवैराग्यद्वारा असम्प्रज्ञात-समाधिमा प्रवेश गराउँछु। सम्प्रज्ञात-समाधिको रूप त म स्वयं नै हुँ। म वस्तुज्ञापक सम्प्रज्ञात-समाधिरूप हुँ तथा दिव्य दृष्टि भएको छु। यसपश्चात् मध्यम-भस्त्रिकासहित ३ प्राणायाम, कुम्भकमा ५ पटक अश्विनी-मुद्रानुरूप क्रिया गरेपछि **महत्तत्त्वमण्डलम् अव्यक्तमण्डले जुहोमि स्वाहा** –यसप्रकार चिन्तन गरेर अव्यक्तलाई परब्रह्ममा (चितिमण्डलमा) लीन पारेर ब्रह्मरन्ध्रमा– **म सत्-चित् आनन्द व्यापक ब्रह्म हुँ** –यस्तो चिन्तन गर्दै समाधिमा प्रवेश नभएसम्म चतुर्थ प्राणायाम गर्दै रह। – **म निर्विकल्प आनन्दमय सर्वव्यापक ज्योति हुँ** –बीच-बीचमा यस्तो भावना लिइराख।

योगदर्शनअनुसार उपर्युक्त तत्त्व-धारणा-पद्धति देख्नमा केही लामो अवश्य लाग्दछ, तर यदि यो राम्ररी बुझेर यसै अनुसार साधना गरियो भने यसले समाधि-सिद्धिको लागि स्वतःपूर्ण साधन-पद्धतिको काम दिन सक्तछ। यो योगसाधकहरूद्वारा अनुभव गरिएको कुरा हो। भूतहरूको धारणाको विषयमा यो विचार सविकल्प समाधिको सविचार भूमिकामा स्वयं नै उठ्न लाग्दछन् तथा निर्विचार भूमिमा पुगेर अध्यात्मप्रसादसहित समाप्त हुन जान्छन्।

योगवासिष्ठ-(निर्वाण-प्रकरण)-को सर्ग २८ देखि ९२ सम्म धारणाहरूको विषयमा विस्तृत वर्णन गरिएको छ। अश्विनीकुमारहरूले भनेका छन्– सबैका

शरीर पाञ्चभौतिक छन् र ती सबैमा तीन दोषहरू छन्– वात, पित्त एवम् कफ । यी धारणाद्वारा तीनओटै दोष शुद्ध हुन्छन् । अग्निधारणाबाट वातदोष, पृथ्वीधारणा र जलधारणाद्वारा कफदोष, वायुधारणाद्वारा पित्त एवम् कफदोष तथा आकाश-धारणाद्वारा तीनओटै दोषहरूका सम्पूर्ण दोष वा रोग नष्ट हुन्छन् । यहाँ यी धारणाहरूको संक्षिप्त वर्णन यसप्रकार गरिन्छ–

पृथ्वीतत्त्व-धारणा– पैतालादेखि घुँडासम्म पृथ्वीको स्थान हो । पहेंलो रङ्ग लँ-बीजसहित छ । यो धारणा गर्दा-गर्दै अनुभव हुन थाल्छ– म एउटै शरीरमा आबद्ध अथवा शरीर होइन, म सम्पूर्ण पृथ्वी हुँ, यी ठूलठूला नदी-नालाहरू मेरा शरीरका नसा-नाडीहरू हुन्; समस्त पार्थिव शरीर मेरै हुन् । यसप्रकार धारणा गर्दै हृदयमा प्राणसहित ५ घडीसम्म स्थिर रहनाले पृथ्वीधारणा सिद्ध हुन्छ ।

जलतत्त्व-धारणा– घुँडादेखि गुदद्वारसम्म श्वेत वर्ण एवम् वँ बीज रहेको छ । यस जलमण्डलको चिन्तन गरेर प्राणसहित हृदयमा ५ घडीसम्म धारणा गर । यसबाट अनुभव हुन थाल्दछ– म जलतत्त्व हुँ । पृथ्वीका अणु-परमाणुहरू मैले गर्दा नैं भिजेका छन् । स्वर्गका अमृत तथा विष दुवै मेरै स्वरूप हुन् । फूलहरूको कोमलता तथा पत्थरहरूको कठोरता मेरै कारणले भएको हो, पृथ्वी मेरै कार्य हो । म नै पृथ्वीको रूपमा प्रकट भएको छु, म नै नारायणको निवासस्थान हुँ ।

अग्नितत्त्व-धारणा– पायु-इन्द्रियदेखि हृदयसम्म अग्निमण्डल छ । अरुण-वर्ण रँ-बीजसहित छ । यसको चिन्तन गर्दै हृदयमा प्राणसहित ५ घडीसम्म स्थिर राख । यसबाट अनुभव हुन थाल्नेछ– म अग्नि हुँ । सम्पूर्ण वस्तुहरूको जुन रङ्ग रूप आँखाद्वारा देखिन्छ, त्यो म नै हुँ । मणिहरूको चमक-दमक, फूलहरूको ऐश्वर्य तथा आकर्षण सबै मेरै कारणले हुन्छ। सूर्य, चन्द्र तथा विद्युत्को रूपमा म नै प्रकाशित हुन्छु । जल तथा पृथ्वी मेरै लीला हुन् । सबैभित्र रहेर म नै शरीरको धारण एवम् पालन गर्दछु । सबैको आँखाको रूपमा प्रकट भएर म नै सबै कुरा देख्दछु । समस्त देव-शरीर मद्वारा नै रचित हुन् ।

वायुतत्त्व-धारणा– हृदयदेखि आज्ञाचक्रसम्म वायुमण्डल छ । नीलो वर्ण यँ-बीजसहित षट्कोण यन्त्र छ । यसको चिन्तन गर्दै हृदयमा प्राणसहित ५ घडीसम्म स्थिर राख्नुपर्दछ । यसबाट अनुभव हुन थाल्छ– म वायु हुँ, अग्नि मेरै कार्य हो । यो अनन्त आकाशमा सूर्य, चन्द्र, पृथ्वी आदिलाई मैले नै धारण गरिराखेको छु ।

यदि म नभएको भए यी सबै कसरी यस शून्यमा आधारविना घुम्दै अड्न सक्थे ? मेरो अस्तित्व नै यिनको अस्तित्व हो । प्रत्येक वस्तुमा जुन आकर्षण-विकर्षणको शक्ति छ, त्यो म नै हुँ । यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड-मण्डल नै मेरो क्रीडास्थल हो । म स्पन्दन एवं गति-स्वरूप छु । सबैका गतिहरू मेरै कला हुन् । समुद्रमा म नै छालहरू उचाल्छु । ठूला-ठूला रूखहरूलाई हल्लाएर म नै पुष्पवर्षा गराउँछु । सबैको श्वास-प्रश्वास बनेर म नै सबैलाई जीवनदान गरिरहेको छु । मेरो गति अबाध छ ।

आकाश-तत्त्व-धारणा– आज्ञाचक्रदेखि सहस्रार-चक्रसम्म आकाश-मण्डल हो । शुभ्रवर्ण हँ-बीजसहित गोलाकार यन्त्र हो । यसको चिन्तन गर्दै ५ घडीसम्म प्राण-हरूसहित स्थिर राख्नुपर्दछ । यसबाट यस्तो अनुभव हुन थाल्नेछ कि म आकाश हुँ । मेरो स्वरूप अनन्त-अनन्त छ । देश-काल ममा नै कल्पित छन् । म अनन्त छु, यसैले मेरो कुनै अंश हुन सक्तैन । मेरा सम्पूर्ण विशेषताहरू मनद्वारा आरोपित छन् । मन नै ममा हृदयाकाश एवं वाह्याकाशको कल्पना गर्दछ । म घन हुँ, एकरस हुँ, न मेरो भित्र केही छ, न त बाहिर नै । यो धारणा सिद्ध भएपछि मोक्षद्वार खुल्दछ, सम्पूर्ण सृष्टि मनोमय प्रतीत हुन लाग्दछ, त्यसपछि अनि सृष्टि वा प्रलयको कुनै महत्त्व नै रहँदैन ।

यी उपर्युक्त धारणाहरूको क्रम यसप्रकार छ– पहिले पृथ्वीमण्डलको चिन्तन गरेर त्यसलाई जलमण्डलमा लीन पार, जलमण्डललाई अग्निमण्डलमा, अग्निमण्डल-लाई वायुमण्डलमा, वायुमण्डललाई आकाश-मण्डलमा तथा पूर्ण लयचिन्तनको लागि आकाशलाई अहङ्कारमा, अहङ्कारलाई महत्तत्त्वमा, महत्तत्त्वलाई मूल प्रकृतिमा, तथा प्रकृतिलाई नित्य, शुद्ध-बुद्धस्वभाव, स्वयंप्रकाश, आनन्दस्वरूप परब्रह्म परमात्मामा लीन पार्नुपर्दछ । यसप्रकार कार्यलाई कारणमा विलीन पार्दै सबैलाई परमकारण सदा-शिवमा स्थापित गर र अन्तमा सदाशिवलाई **आत्मस्वरूप परमात्मस्वरूप** ठानेर उनैको स्वरूप रूपमा स्थित हुन जाऊ । यस विषयमा अनुभवी योगीहरूको यस्तो आज्ञा छ– प्रत्येक मण्डलको चिन्तन गर्ने वेलामा प्रणवद्वारा ३-३ प्राणायाम गरेर कार्यमण्डल-लाई कारण-मण्डलमा होम– **ॐ अमुकमण्डलं अमुकमण्डले जुहोमि स्वाहा** –यसप्रकार सबै मण्डलहरूको लय गरेर आफ्नो शुद्ध स्वरूपमा स्थित हुनुपर्दछ ।

धारणा, ध्यान तथा समाधि योगका अन्तरङ्ग हुन्, तथा योगको परम उद्देश्य **समाधिद्वारा आत्मसाक्षात्कार**को महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । यी तीनओटामध्ये धारणा प्रथम

खुड्किलो हो । यो धारणा नै क्रमशः दृढ हुँदा-हुँदै ध्यान एवं समाधिका रूपहरूमा परिणत हुँदै जान्छ । यसैले धारणाको विषयमा प्रायः हरेक शास्त्रमा कुनै न कुनै रूपमा उल्लेख भएको पाइन्छ । **श्रीमद्भगवद्गीता**मा पनि भनिएको छ–

तद्बुद्धयस्तदात्मानस्तन्निष्ठास्तत्परायणाः ।
गच्छन्त्यपुनरावृत्तिं ज्ञाननिर्धूतकल्मषाः ॥(५।१७)

ब्रह्ममा बुद्धिको वृत्ति छ, यस्तो धारणा राख्ने व्यक्तिहरूलाई **तद्बुद्धयः** भन्दछन् । यस पदद्वारा धारणाको स्वरूप बताइएको छ । **तत्परायणाः** पदद्वारा ध्यानको स्वरूप बताइएको छ । **तन्निष्ठा** पदद्वारा समाधिको स्वरूप बताइएको छ । **ज्ञाननिर्धूत-कल्मषाः** तथा **तदात्मानः** पदहरूद्वारा जीवन्मुक्तको स्वरूप बताइएको छ । **गच्छन्त्य-पुनरावृत्तिम्**– वाक्यद्वारा विदेहमुक्तको स्वरूप बताइएको छ ।

शनैः शनैरुपरमेद् बुद्धया धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ (६।२५)

चारैतर्फ विषयहरूमा अल्झेको अन्तःकरणका वृत्तिहरूलाई धैर्यपूर्वक बटुलेर, बिस्तार-बिस्तार विषयहरूबाट मन हटाई आत्मामा स्थिर पारेर अन्य चिन्तन छाड । यो तब मात्र सम्भव छ, जब मन आत्मामा संलग्न हुन्छ । यसको मूल उद्देश्य पनि आत्मामा मनको धारणा नै हो ।

सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च ।
मूर्ध्न्याधायाऽऽत्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम् ॥ (८।१२)

सबै इन्द्रियहरूलाई आ-आफ्ना विषयहरूबाट हटाएर, मनलाई हृदयमा निरोध गरी, प्राणायामद्वारा आफ्ना प्राणलाई टाउकोमा पुऱ्याएर आत्मालाई योग-धारणामा स्थिर पार । **श्रीमद्भागवत**को द्वितीय स्कन्ध-(अ. १ र २)-मा पनि धारणाको विषयमा यसरी वर्णन गरिएको छ–

नियच्छेद्विषयेभ्योऽक्षान् मनसा बुद्धिसारथिः ।
मनः कर्मभिराक्षिप्तं शुभार्थे धारयेद्धिया ॥ १९ ॥

अर्थात् जसको सारथि नै बुद्धि छ, यस्तो शरीररूप रथवाला जीवरूप स्वामी रथीले मनोरूप दृढ लगामद्वारा श्रोत्र आदि इन्द्रियरूप घोडाहरूलाई शब्दादि-विषयरूप कुमार्गहरूबाट हटाएर अनेक प्रकारका कर्महरूद्वारा विक्षिप्त मनलाई सत्य-असत्यको विवेक गर्ने बुद्धिद्वारा शुभ अर्थमा-(परमात्मा)-मा धारणा गरोस्

अभ्यसेन्मनसा शुद्धं त्रिवृद्ब्रह्माक्षरं परम् ।
मनो यच्छेज्जितश्वासो ब्रह्मबीजमविस्मरन् ॥ १७॥

श्वास-प्रश्वास तथा मनलाई वशमा पारेर मनद्वारा शुद्ध अकार, उकार तथा मकार मात्रा भएको परब्रह्म ॐ अक्षरको अभ्यास गर । ॐ अक्षरको नाम ब्रह्मबीज हो, यसलाई नबिर्स, अर्थात् त्यसको निश्चल धारणा गर। यहाँ ओंकारको धारणाको वर्णन गरिएको छ–

जितासनो जितश्वासो जितसङ्गो जितेन्द्रियः ।
स्थूले भगवतो रूपे मनः सन्धारयेद्धिया ॥ २३॥

अर्थात् आसनलाई आसनद्वारा जितेर, प्राणहरूलाई प्राणायामद्वारा जितेर, सङ्गलाई वैराग्य-भावनाद्वारा जितेर अर्थात् आसक्तिरहित भएर बुद्धिद्वारा मनलाई भगवान्को स्थूल रूपमा धारणा गर । भगवान् त्यो स्थूल अर्थात् विराट् स्वरूपको वर्णन यसरी गर्दछन्–

पातालमेतस्य हि पादमूलं पठन्ति पार्ष्णिप्रपदे रसातलम् ।
महातलं विश्वसृजोऽथ गुल्फौ तलातलं वै पुरुषस्य जङ्घे ॥६६॥
द्वे जानुनी सुतलं विश्वमूर्तेरुरुद्वयं वितलं चाऽतलं च ।
महीतलं तज्जघनं महीपते ! नभस्तलं नाभिसरो गृणन्ति ॥६७॥
उरःस्थलं ज्योतिरनीकमस्य ग्रीवा महर्वदनं वै जनोऽस्य ।
तपो रराटीं विदुरादिपुंसः सत्यं तु शीर्षाणि सहस्रशीर्ष्णः ॥२८॥

शुकदेवजी भन्नुहुन्छ– हे राजन् ! यी विराट् पुरुषको पादतल पाताल हो । यिनका पाउका अघिल्लो वा पछिल्लो भागलाई रसातल भन्दछन् तथा विश्वस्रष्टाका गोलीगाँठा महातल भनिएका छन् । तल तथा अतल, यी दुवै उनका जाँघ हुन् । विश्वमूर्तिका दुवै घुँडाहरू सुतल हुन् । वितल तथा अतल दुवै तिघ्रा हुन् ।

हे महापुरुष ! यी विराट् पुरुषका जघन (कम्मरको अघिल्लो भाग) महीतल अर्थात् भूलोक हो तथा आकाशतल यी पुरुषको नाभि हो । ज्योतिःपुञ्ज यिनै विराट् पुरुषको छाती तथा महर्लोक गर्दन हो । जनलोक मुख हो । यी आदिपुरुषको तपोलोक निधार हो तथा सत्यलोक शिर हो । यहाँ पातालादि भगवत्पादमूल तत्त्वादिको विधान उपासनाको लागि हो, तर प्रसङ्गमा पाताल आदि चतुर्दश-भुवनात्मक विश्व विराट् पुरुषको धारणा भनिएको छ ।

स सर्वधीवृत्त्यनुभूतसर्व आत्मा यथा स्वप्नजनेक्षितैकः ।
तं सत्यमानन्दनिधिं भजेत नाऽन्यत्र सज्जेद्यत आत्मनाऽतः ॥३९॥

अर्थात् हे राजन् ! यी विराट् पुरुष नै सम्पूर्ण बुद्धिवृत्तिहरूद्वारा सबैको अनुभव गर्दछन् । जसरी सपनाको द्रष्टा एकजना मात्र हुन्छ, अर्थात् जसले सपना देखिरहेको हुन्छ, त्यही एकजना मात्र सपनाको द्रष्टा हो, अन्य जीवहरूमा केवल द्रष्टृत्वको कल्पना मात्र छ, त्यसै गरी संसारमा पनि केवल एउटा मात्र द्रष्टा छन्, अन्य द्रष्टाहरूको केवल कल्पना मात्र हो । उनै सत्य आनन्दनिधिको मात्र भजन गर्नुपर्दछ । अन्य विषयहरूमा आसक्ति राख्नुहुँदैन, किनकि विषयहरूप्रति आसक्ति राख्नाले आत्माको पतन हुन्छ । अतः विवेकी पुरुषले अनात्म शब्दहरूद्वारा जति अर्थ भासित हुन्छन्, तिनीप्रति अप्रमत्त हुनुपर्छ; सदा सावधान रहेर यिनै विराट् पुरुषको धारणाको निश्चय गर ।

उपनिषत्हरूका अनेक स्थानहरूमा पनि धारणाको विषयमा महत्त्वपूर्ण वर्णन भएको पाइन्छ । **योगतत्त्वोपनिषत्**मा धारणाको विषय पञ्चतत्त्व भनिएको छ । त्यसको वर्णन अघि नै गरिसकिएको छ ।

अमृतनादोपनिषत्मा धारणाको स्वरूप यसप्रकार वर्णित छ–

मनः सङ्कल्पकं ध्यात्वा संक्षिप्याऽऽत्मनि बुद्धिमान् ।
धारयित्वा तथाऽऽत्मानं धारणा परिकीर्तिता ॥१५॥

अर्थात् मन आदि प्रपञ्चलाई सङ्कल्पमात्र चिन्तन गरेर सङ्कल्पलाई आत्मामा विवर्त गरेर आत्मामा विलीन पार । शुद्धात्मा नै केवल छ अरू केही छैन भन्ने जुन आत्मविषयक निश्चय छ, यसैको नाम सिद्धान्तमा धारणा भनिएको छ । साथै **तेजोविन्दूपनिषत्**मा पनि धारणाको स्वरूपको वर्णन यसप्रकार गरिएको छ–

यत्र यत्र मनो याति ब्रह्मणस्तत्र दर्शनात् ।
मनसा धारणं चैव धारणा सा परा मता ॥१३५॥

अर्थात् जहाँ-जहाँ मन जान्छ, त्यहाँ-त्यहाँ ब्रह्मदृष्टि गर; यसप्रकार मनको जुन स्थिति हुन्छ, त्यसको नाम धारणा हो । **योगचूडामण्युपनिषत्**मा धारणाको वर्णन यसरी गरिएको छ–

प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्तितः ।
प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभा ॥(१११)

पूरक, कुम्भक तथा रेचक –यी तीनवटैको एउटै नाम प्राणायाम हो। यस्ता १२ प्राणायामहरूको नाम प्रत्याहार भनिएको छ, यस्ता १२ प्रत्याहार अर्थात् १४४ प्राणायामहरूको एक धारणा हुन्छ। तथा **शाण्डिल्योपनिषत्**मा धारणाको स्वरूप यस्तो भनिएको छ–

अथ धारणा सा त्रिविधा आत्मनि मनोधारणम्, दहराकाशे वाह्याकाश-धारणम्, पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशेषु पञ्चमूर्तिधारणं चेति ॥६॥

अब धारणाको स्वरूपको वर्णन गरिन्छ– धारणा तीन प्रकारका छन्– १. आत्मामा मनको धारणा गर्नु, २. शरीरभित्र हृदयकमलस्थित जुन दहराकाश (सूक्ष्म चिदाकाश) छ, त्यस प्रत्यगात्मरूप चिदाकाशमा वाह्य भौतिक आकाशको अध्यस्त रूपले निश्चयको धारणा गर्नु, तथा ३. **पृथ्वीतत्त्वमा चतुर्मुख ब्रह्माको, जल-तत्त्वमा चतुर्मुख नारायणको, अग्नितत्त्वमा त्रिनेत्र रुद्रको, वायुतत्त्वमा विराट् पुरुषको, तथा आकाशतत्त्वमा निर्गुण गगनाकार महादेव सदाशिव**को, अथवा **सगुण ईश्वर**को धारणा गर। साथै, **जाबालदर्शन**-(खण्ड ८)-मा धारणाको स्वरूप यसप्रकार वर्णित छ– महायोगी श्रीदत्तात्रेय महाराज साङ्कृति मुनिलाई उपदेश दिन्छन्– हे मुनि ! अब म तिमीलाई ५ प्रकारले धारणाको स्वरूप बताउँछु। मुमुक्षुले सावधान-चित्त-भएर आफ्नो शरीरमा आकाशको जुन अंश छ, त्यसमा वाह्याकाशको धारणा गरोस्, अर्थात् देहगत आकाशको भागलाई वाह्याकाशमा मिलाओस्, त्यसलाई बाहिरी आकाशदेखि अभिन्न ठानोस् तथा शरीरमा प्राणरूप वायुको जुन अंश छ, त्यसलाई वाह्य वायुदेखि अभिन्न ठानोस्, त्यसलाई वाह्य वायुमा मिलाओस् तथा अग्निको अंशलाई वाह्य अग्निको अंशमा मिलाओस्, त्यसलाई वाह्य अग्निदेखि अभिन्न ठानोस् तथा जलको अंशलाई वाह्य जलमा मिलाओस्, अर्थात् त्यसलाई वाह्य जलदेखि अभिन्न ठानोस्। त्यसपछि हँ यँ रँ वँ लँ –यी मन्त्रहरूको क्रमैसँग उच्चारण गरोस्। यसैप्रकार सूक्ष्म शरीरका आकाशादि भागहरूलाई समेत वाह्य आकाशादिमा मिलाओस्, अर्थात् त्यसलाई आकाशदिदेखि अभिन्न ठानोस्। यो सम्पूर्ण पापहरूबाट मुक्त पार्ने परा धारणा भनिएको छ। अथवा– हे महाबुद्धिमान् साङ्कृति ! शरीरमा घुँडासम्म पृथ्वीको अंश छ र घुँडादेखि गुदासम्म जलको भाग छ, गुदादेखि हृदयसम्म अग्निको भाग छ, हृदय-देखि आखीभौंको जोर्नीसम्म वायुको भाग छ र आँखीभौंदेखि ब्रह्मरन्ध्रसम्म आकाशको भाग छ। **पृथ्वी**को भागमा **ब्रह्माजी**को धारणा गर, **जल**को अंशमा **विष्णु**को धारणा

गर, अग्निको अंशमा महेश्वरको धारणा गर, वायुको भागमा ईश्वरको धारणा गर तथा आकाशमा शुद्ध चिद्रूप (शुद्ध चैतन्यरूप) सदाशिवको धारणा गर ।

अथवा तव वक्ष्यामि धारणां मुनिपुङ्गव ।
पुरुषे सर्वशास्तारं बोधानन्दमयं शिवम् ।। (७)
धारयेद् बुद्धिमान् नित्यं सर्वपापविशुद्धये ।

अथवा– हे मुनिश्रेष्ठ ! अब म तिम्रो लागि सर्वोत्तम धारणाको वर्णन गर्दछु– सुन ! बुद्धिमान् जिज्ञासुले सम्पूर्ण पापहरूको विशुद्धिको लागि स्वदेहसाक्षी प्रत्यगात्मामा सर्वान्तिर्यामी चिदानन्दस्वरूप शिवको धारणा गर्नुपर्दछ, अर्थात् शिवलाई साक्षी प्रत्यगात्मासँग अभिन्न ठान्नुपर्दछ । अथवा–

ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ।
सर्वकारणमव्यक्तमनिरूप्यमचेतनम् ।।८।।
साक्षादात्मनि सम्पूर्णे धारयेत् प्रणवेन तु ।
इन्द्रियाणि समाहृत्य मनसाऽऽत्मनि योजयेत् ।।९।।

अर्थात् ब्रह्मादि सम्पूर्ण कार्यप्रपञ्चलाई आ-आफ्नो कारणमा लीन पारेर सर्वकारण अनिर्वचनीय अव्यक्त जड मायालाई साक्षात् आत्मामा धारण गर, अर्थात् सम्पूर्ण मायादि प्रपञ्चलाई साक्षी आत्मामा कल्पित ठान अथवा इन्द्रिय तथा शब्दादि-विषयरूप समस्त प्रपञ्चलाई मनबाट आत्मामा लीन भएको चिन्तन गर । अस्तु ।

यहाँसम्म योगको षष्ठ अङ्ग धारणाको विषय, स्वरूप तथा स्थानादिमाथि विचारपूर्वक वर्णन गरिएपछि अब क्रमप्राप्त योगको सप्तम अङ्ग ध्यानको विषयमा विचार गरिन्छ–

ध्यान– ध्यान योगको सातौं अङ्ग हो । धारणाहरूसरह नै यसको विषय तथा क्षेत्र पनि अति व्यापक छ । वास्तवमा भन्ने हो भने धारणाकै परिपक्व अवस्थाको नाम ध्यान हो । प्रायः हाम्रा प्रत्येक शास्त्रमा कुनै न कुनै रूपमा ध्यानको प्रसङ्ग अवश्य पाइन्छ । अतः ध्यानको स्वरूप एवं विषयलाई समेत सैद्धान्तिक रूपले तीन रूपमा लिन सकिन्छ– १. योगदर्शनअनुसार, २.पुराणहरूअनुसार, तथा ३. उपनिषत्हरू अनुसार । यी तीनवटै स्वरूपहरूमा मौलिक भेद नभए तापनि साधनसम्बन्धी भेद हुनु अनिवार्य

छ। साधकहरूले त्यसमा अलमलिनु हुँदैन। आफ्नो रुचि, योग्यताअनुसार गुरुबाट जुन ध्यानसाधन प्राप्त भएको छ, त्यही श्रद्धापूर्वक दृढ चित्तले नित्य-निरन्तर धैर्य एवं विश्वासपूर्वक गर्दै जाऊ। बहिर्मुख शङ्काहरू आफै निवृत्त हुनेछन्। क्रियात्मक रूपमा साधना गरेर हेर। केवल ध्यान-वार्तामात्रमै जनमभर कुरा गरिरहेर दुर्लभ जीवन नष्ट नगर।

योगदर्शनमा ध्यानको विषयमा सूत्र छ– **तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्** (३।२)। त्यसमा (अर्थात् ध्येय विषयमा, जसमा चित्त अडाइएको छ) त्यस वृत्तिको समान प्रवाहले लगातार उदय भइरहनु तथा कुनै अन्य वृत्ति बीचमा नआउनु **ध्यान** हो। अर्थात् धारणामा चित्त जब वृत्तिमात्रसँग ध्येयमा लाग्दछ, जब त्यो वृत्ति यसप्रकार समान प्रवाहले लगातार उदित भइरहोस् कि अन्य कुनै वृत्ति बीचमा नआओस्, तब त्यसलाई **ध्यान** भन्दछन्। यही वृत्ति दृढ हुँदा-हुँदै समाधिमा परिणत हुन पुग्छ। **योगदर्शन** अर्थात् **राजयोग**अनुसार ध्यानको यही नै स्वरूप हो। **हठयोग**अनुसार त १२ साधारण श्वासहरूको एउटा **प्राणायाम** हुन्छ भनिएको छ, १२ प्राणायामहरूको एउटा **प्रत्याहार** मानिएको छ, १२ प्रत्याहारहरूलाई एउटा **धारणा** भनिएको छ, जुन ५ घडी वा २ घण्टाको बराबर हुन्छ। अर्थात् ५ घडीसम्म प्राण रोकिनु **धारणा** हो। यस्ता १२ धारणाहरू अर्थात् ६० घडी वा २४ घण्टासम्म प्राणलाई रोक्नुलाई एउटा **ध्यान**को संज्ञा दिइएको छ; तथा यस्ता १२ ध्यानहरू अर्थात् १२ दिन-रातसम्म प्राणको निरोध-(रोकाइ)-लाई **समाधि**को संज्ञा दिइएको छ। **हठयोग**का श्रीगोरक्षनाथ आदि आचार्यहरूको मतअनुसार ध्यान-समाधिको स्वरूप यही नै हो।

अब ध्यानको **विषय** तथा **साधन**को विषयमा विचार गरौं–

सामान्यतया ध्यान सगुण तथा निर्गुण भेदले २ प्रकारको बताइएको छ। सहस्रार-चक्रमा परब्रह्म परमात्माको अथवा निर्गुण-निराकार ज्योतिको ध्यानलाई **निर्गुणध्यान** तथा सूर्य, गणपति, विष्णु, शिव, शक्ति आदि देवताहरूको ध्यान गर्नुको नाम **सगुणध्यान** हो। यसको विस्तृत वर्णन **पौराणिक ध्यान**को प्रसङ्गमा गरिनेछ। यहाँ पहिले **योगदर्शन**को मतअनुसार विचार गर्नु बेश हुनेछ। यहाँ यो पनि सम्झिराख्नुपर्दछ– योगको चरम उद्देश्य असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा स्वरूपावस्थिति हो, र त्यस समाधिको निकटतम पूर्वाङ्ग ध्यान हो। त्यस ध्यानमा चित्तको स्थिति रोक्ने साधन नै ध्यानका साधन हुन्। स्वरूपस्थिति-रूप महासमाधिको लागि **योगदर्शन**मा

मुख्य रूपले दुई साधन उपलब्ध हुन्छन्– पहिलो– सवितर्क, सविचार आदि समाधि-भूमिकाहरूद्वारा सम्पूर्ण गुण-परिणामहरू-(विशेषावशेष, लिङ्गमात्र– अलिङ्गादि)-को साक्षात्कार गर्दै अन्तमा स्वरूपावस्थिति प्राप्त गर्नु, अर्को समाधिसिद्धिको अपेक्षाकृत सरल तथा अमोघ साधन- हो– **ईश्वर-प्रणिधान** । तत्त्व-साक्षात्कारका साधनहरूको वर्णन पछि गरिनेछ । यहाँ पहिले ईश्वर-प्रणिधानको स्वरूप तथा साधनको विषयमा नै विचार गरिन्छ । समाधिपादमा पहिले समाधिसिद्धिका अन्य उपायहरूको वर्णन गरी अन्तमा सूत्रकार शीघ्रतम समाधिसिद्धिको सुगम उपायान्तरको वर्णन गर्दछन्– **ईश्वरप्रणिधानाद्वा** (१।२३)। अन्यान्य उपायहरूद्वारा पनि समाधि सिद्ध हुन्छ, तर सत्यसङ्कल्प ईश्वरमाथि भक्तिविशेष अर्थात् कायिक, वाचिक, मानसिक क्रियाहरूलाई उनको अधीनमा तथा कर्महरू एवं तिनका फलहरू उनैलाई समर्पण गर्नाले, तथा उनका गुणहरू एवं स्वरूपको चिन्तन गर्नाले, उनको अनुग्रहले शीघ्रतम समाधिलाभ हुन्छ । साधन-पाद-सूत्र ४५ मा पनि भनिएको छ– **समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्**। अर्थात् समाधिको सिद्धि ईश्वर-प्रणिधानद्वारा हुन्छ । आफ्नो भाष्यमा व्यासजी भन्नुहुन्छ–

शय्यासनस्थोऽथ पथि व्रजन् वा स्वस्थः परिक्षीणवितर्कजालः ।
संसारबीजक्षयमीक्षमाणः स्यान्नित्ययुक्तोऽमृतभोगभागी ॥

अर्थात् जो योगी शय्या तथा आसनमाथि बसेर वा बाटोमा हिंड्दै वा एकान्तमा रहेर हिंसादि वितर्करूप जाललाई नष्ट पारेर ईश्वर-प्रणिधान गर्दछ, ऊ संसारको बीज अविद्यादि दुःखहरूको नाश भएको अनुभव गर्दै नित्य परमात्मामा युक्त रहेर अमृतभोगको भागी हुन्छ; अर्थात् जीवन्मुक्तको सुख प्राप्त गर्दछ । ईश्वर-प्रणिधानको स्वरूप तथा क्रियात्मक साधन लेख्नुभन्दा पहिले चित्तलाई स्थिर पार्ने केही साधनहरूको उल्लेख गर्नु उपयुक्त हुनेछ; किनकि चित्त नै मोक्ष तथा बन्धनको कारण हो। यहाँ यो पनि थाहा पाउनुपर्छ– जबसम्म चित्तमा राग-द्वेषादि मलहरू प्रचुर मात्रामा रहन्छन्, तबसम्म त्यसले स्थायी स्थिति प्राप्त गर्न सक्तैन । ती मलहरू पन्छाउनको लागि सूत्रकार उपाय देखाउँदछन्– **मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्** (१।३३)। अर्थात् सुखी, दुःखी, पुण्यात्मा तथा पापीहरूको विषयमा यथाक्रम मित्रता, दया, हर्ष तथा उपेक्षाका भावनाको अनुष्ठानद्वारा चित्त प्रसन्न एवं निर्मल हुन्छ । राग, ईर्ष्या, परापकारचिकीर्षा (अरूको कुभलो गर्ने अभिलाषा),

असूया, द्वेष तथा अमर्ष नामक राजस-तामस-रूप यी ६ मल- (कालुष्य)-हरू चित्तलाई विक्षिप्त पारेर मलिन बनाइदिन्छन् ।

१. **रागकालुष्य**– स्नेहपूर्वक अनुभव गरिएको सुखपछि 'यो सुख मलाई सदैव नै प्राप्त होओस्'– भन्ने खालको जुन राजस वृत्तिविशेष छ, त्यो नै रागकालुष्य हो। किनभने यो राग सर्वसुख-साधनसम्बन्धी विषयहरूको प्राप्ति नहुँदा चित्तलाई कलुषित पारिदिन्छ ।

२. **ईर्ष्याकालुष्य**– अर्काको गुण तथा सम्पत्ति आदिको अधिकता देखेर मनमा जुन क्षोभ, एक प्रकारको जलन वा डाह उत्पन्न हुन्छ, त्यही ईर्ष्याकालुष्य भनिन्छ; किनकि यसले पनि मनलाई विक्षिप्त पारेर मलिन पारिदिन्छ ।

३. **परापकार-चिकीर्षा-कालुष्य**– कसैको अपकार गर्ने (कुभलो गर्ने, दुःख दिने) इच्छाले पनि चित्तलाई अशान्त पारेर कलुषित गरिदिन्छ ।

४. **असूया-कालुष्य**– अरूको गुणमाथि दोष लगाउनु असूया शब्दको अर्थ हो, जस्तै कुनै व्रतशीललाई दम्भी ठान्नु तथा आचारशीललाई पाखण्डी ठान्नु, अर्थात् सदाचारीमाथि झूठो कलङ्क लगाउनु असूया-कालुष्य हो ।

५. **द्वेषकालुष्य**– क्षमाको विरोधी कोपकालुष्य (द्वेष) पनि चित्तलाई विक्षिप्त पारेर कलुषित पारिदिन्छ ।

६. **अमर्ष-कालुष्य**– कसैको कठोर वचन सुनेर वा अन्य कुनै प्रकारले अपमानित भएर त्यसलाई सहन नगरेर बदला लिने जुन चेष्टा हुन्छ, त्यो **अमर्ष-कालुष्य** भनिन्छ ।

यी उपर्युक्त मलहरूद्वारा (कालुष्यहरूद्वारा) चित्त मलिन भएर विक्षिप्त हुन पुग्छ र स्थितिको साधनमा प्रवृत्त हुँदा-हुँदै पनि एकाग्र हुन सक्तैन । अतः यी मल निवृत्त पारेर चित्तलाई प्रसन्न तथा एकाग्र पार्नको लागि सूत्रमा निम्न प्रकारका उपायहरू बताइएका छन्–

१. सुखी मानिसहरूलाई देखेर तिनीहरूप्रति मित्रताको भावना गर्नाले राग तथा ईर्ष्याकालुष्य-(मल)-को निवृत्ति हुन्छ, अर्थात्– 'यी सम्पूर्ण सुखहरू मेरो मित्रलाई उपलब्ध छन् भने मलाई नै भए सरह हुन्' भन्ने विचार गर्नाले जसरी आफ्नो राज्य नभए पनि आफ्नो पुत्रको राज्यलाभलाई आफ्नो ठानी त्यस राज्यप्रतिको ईर्ष्या तथा

रागको निवृत्ति हुन जान्छ, त्यसै गरी मित्रको सुखलाई नै आफ्नो सुख मानेमा त्यसप्रतिको राग निवृत्त हुन जानेछ। साथै, जब अर्काको सुख आफ्नै सुख ठानिन्छ, तब उसको ऐश्वर्य देखेर चित्तमा जलन वा डाह उत्पन्न नहुनाले ईर्ष्याको निवृत्ति पनि हुन जानेछ।

२. दुःखी व्यक्तिहरूमाथि करुणा अर्थात् दयाको भावना राख्नाले घृणा अर्थात् परापकार-चिकीर्षा-(अर्काको अपकार अर्थात् कुभलो गर्ने इच्छा)-रूप मलको अभाव हुन्छ। अर्थात् जब कुनै दुःखी व्यक्तिलाई देख्नेछौ, तब यस्तो भावना गर–

प्राणा यथाऽऽत्मनोऽभीष्टा भूतानामपि ते तथा।
आत्मौपम्येन सर्वत्र दयां कुर्वन्ति साधवः॥

अर्थात् जसरी हामीलाई आफ्नो प्राण परमप्रिय छ, त्यसै गरी अन्य प्राणीहरूलाई पनि आफ्नो प्राण प्रिय छ। यसै विचारले साधुजन आफ्नो प्राणलाई जस्तै सबैलाई दया गर्छन्। 'यस दुःखीलाई ज्यादै कष्ट भइरहेको छ, किनकि जब हामीमाथि कुनै सङ्कट आइपर्दछ, तब हामीले कति दुःख सहनुपर्दछ।' भन्ने विचारले उसको दुःख हटाउने चेष्टा गर। मलाई सुख-दुःखसँग केही मतलब छैन भन्ने विचार नगर– यसरी जब चित्तमा करुणामयी भावना उत्पन्न हुनेछ, तब आफूसरह नै अरूको दुःखको इच्छाप्रति घृणा हुनुका साथै परापकार-चिकीर्षा-(कुभलो गर्ने इच्छा)-को निवृत्ति हुन जानेछ।

३. पुण्यात्मा अर्थात् धर्ममार्गमा प्रवृत्त पुण्यशील पुरुषहरूप्रति हर्षको भावना गर्नाले असूयामलको निवृत्ति हुन्छ; अर्थात् जब पुण्यजनहरू देखा पर्दछन्, तब चित्तमा– 'यिनका माता-पिताको अहोभाग्य हो जसले यस्ता पुण्यात्मा पुत्रलाई जन्म दिएका छन् र यिनी स्वयं पनि धन्य छन्, जो तन मन धनले धर्ममार्गमा प्रवृत्त भइरहेका छन्'– भन्ने विचार गरेर आनन्द प्राप्त गर्नुपर्दछ। जब यस प्रकारको मुदिता भावना (अर्काको सुख देखेर सुखी हुने भावना) चित्तमा उत्पन्न हुनेछ, तब चित्तको असूयारूप विकार निवृत्त हुन जानेछ।

४. पापमार्गमा प्रवृत्त जो पापशील मनुष्य छन्, तिनीहरूप्रति उपेक्षा-(उदासीनता)-को भावना लिनाले द्वेष तथा आमर्षक (बदला लिने चेष्टा) वा घृणा-रूप मलको निवृत्ति हुन्छ। अर्थात् केही पापी पुरुष कठोर वचन बोल्दछ अथवा कुनै अन्य प्रकारले अपमान गर्दछ भने चित्तमा यस्तो विचार गर– 'यो पुरुष स्वयम् आफ्नै हानि गरिरहेको छ, यसको यस्तो व्यवहारको कुनै अर्थ छैन, म यसप्रति द्वेष वा घृणा गरेर किन आफ्नो चित्त दूषित पारूँ? यसले आफ्ना पापहरूको फल भोग्ने नै छ' इत्यादि।

यसप्रकार तिनीप्रति उपेक्षाको भावना गर। यो उपेक्षाको भावनाद्वारा द्वेष तथा अमर्षरूप चित्तमलको निवृत्ति हुन्छ।

यसप्रकार यी चारै भावनाहरूको अनुष्ठानद्वारा चित्तको मल पखालिन्छ, तब निर्मल चित्त प्रसन्नता प्राप्त गर्दछ, प्रसन्न चित्त एकाग्रता प्राप्त गर्दछ (यस प्रसङ्गमा मित्रता भन्नाले द्वेषको अभाव नै बुझ्नुपर्दछ, स्नेह होइन; किनकि स्नेह पनि एक प्रकारको राग भएको हुनाले (आसक्ति भएको हुनाले) बन्धन नै हो। यसै गरी मुदिताबाट पनि शोकको निवृत्ति नै बुझ्नुपर्दछ, हर्ष होइन, किनकि हर्ष पनि एक प्रकारले रागकै हेतु हुनाले त्याज्य नै छ)। **मुख्य रूपले राग (विषयहरूको इच्छा) तथा द्वेष (वैर, अनिष्टहरूप्रति रोष) –यी दुई नै चित्तका विक्षेप हुन्। यी दुवै जरैदेखि उखेलेर फ्याँकिएमा चित्त प्रसन्न भई एकाग्रता हुन्छ तथा ध्यान-समाधिको सिद्धि शीघ्रतासाथ हुन्छ।** यी मैत्री आदि भावनाहरूद्वारा निर्मल एवं प्रसन्न चित्त जुन उपायहरूद्वारा स्थिति प्राप्त गर्दछ, तिनको वर्णन पछिको सूत्रमा गरिनेछ, तर यहाँ यो कुरा पनि स्मरणमा राख्नुपर्दछ– पछि वर्णन गरिने सबै उपायहरू केवल समाहित चित्त भएका उत्तम अधिकारीहरूको लागि हुन्। विक्षिप्त चित्त भएका साधकहरूले हठयोग आदिको आश्रय लिनुपर्नेछ।

उत्तम अधिकारीहरूको चित्तको स्थिति-सम्पादनको लागि सूत्रकार पहिलो उपाय बताउँछन्– **प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य** (१।३४)। अथवा कोष्ठस्थित वायु नाकबाट विशेष प्रयत्नद्वारा बाहिर फ्याँक्नु र बाहिरै रोक्नु –यी दुवैद्वारा मनको स्थितिको सम्पादन गर। पेटमा भएको वायुलाई विशेष प्रयत्नद्वारा वमन गर्नु-(नाकका दुवै प्वालहरूबाट एकदम बाहिर फ्याँक्नु)-लाई **प्रच्छर्दन** भन्दछन्। यसरी वमन गरेको वायुलाई बाहिरै रोक्नुलाई **विधारण** भन्दछन्। प्रच्छर्दन तथा विधारण –यी दुवै प्राणायामद्वारा मनको स्थितिको सम्पादन गर। यस सूत्रमा केवल रेचक तथा कुम्भक बताइएको छ। रेचकको लागि यही प्रच्छर्दन शब्दको प्रयोग भएको छ र त्यसको विधि कोष्ठस्थित वायुलाई प्रयत्नविशेषद्वारा एक्कासि नाकका प्वालहरूबाट बाहिर फ्याँक्नु भनिएको छ। यहाँ केवल बाह्य कुम्भकबारे बताइएको छ र त्यसको लागि विधारण शब्दको प्रयोग गरिएको छ। यो प्राणायाम कपालभातिसँग मिल्दोजुल्दो छ। विशेष विधि यसप्रकार छ–

आफ्नो अभ्यस्त आसनअनुसार बसेर मूलबन्ध तथा केही उड्डीयान-बन्ध लगाई नाइटो उठाएर पेटमा रहेको वायुलाई नाकका दुवै प्वालहरूबाट वमन

गरेजस्तै गरी एक्कासि बाहिर फ्याँक्नुपर्दछ। बाहिर नरोकिईकन यसै गरी कामीको खलाँतीले जस्तै यो प्राणवायु बाहिर फ्याँकिरहनुपर्दछ। यसमा केवल रेचक गरिन्छ, पूरक स्वयं नै भइरहन्छ। यो क्रिया कुम्भक नगरीकन गरिन्छ। शुरू-शुरूमा यस क्रियालाई ११ पटक गरेर बिस्तार-बिस्तार बढाउनुपर्दछ। एक महीनासम्म यसै प्रकार अभ्यास गरेपछि सातौं वा पाँचौं प्राणायाम गरी पूरा उड्डीयान-बन्ध गरेर सास बाहिर निकाली बाहिरै रोकिदेऊ र कुनै विशेष मन्त्रको मात्राअनुसार सुगमतासाथ जति बेरसम्म बाहिर रोक्न सकिन्छ, रोक। यो एक प्राणायाम भयो। यसै गरी ३ प्राणायाम गर। केही दिन-पश्चात् बढाउँदै लगेर ७ प्राणायामसम्म पुऱ्याऊ।

अब चित्तस्थितिको दोस्रो उपाय बताइन्छ– **विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी।** (१।३५)– अथवा (गन्ध, रस, रूप, स्पर्श, शब्द) विषयहरूसम्बन्धी प्रवृत्ति उत्पन्न भएको, मनको स्थितिलाई बाँध्ने खालको हुन्छ। नाकको अघिल्लो भागमा संयमको दृढताद्वारा जुन दिव्य गन्धको साक्षात्कार हुन्छ, त्यसलाई **गन्धप्रवृत्ति** वा **गन्धसंवित्** भन्दछन्; जिभ्राेको अग्रभागमा संयमको स्थिरताद्वारा जुन दिव्य रसको साक्षात्कार हुन्छ, त्यसलाई **रसप्रवृत्ति** वा **रससंवित्** भन्दछन्; तालुमा संयमको स्थितिमा जुन दिव्य रूपको साक्षात्कार हुन्छ, त्यसलाई **रूपप्रवृत्ति** वा **रूपसंवित्** भन्दछन्; जिभ्राेको मध्यभागमा संयम गर्नाले जुन दिव्य स्पर्शको साक्षात्कार हुन्छ, त्यसको नाम **स्पर्शप्रवृत्ति** वा **स्पर्शसंवित्** हो; जिभ्रोको फेदमा संयमको दृढताद्वारा जुन दिव्य शब्दको साक्षात्कार, हुन्छ त्यसलाई **शब्दप्रवृत्ति** वा **शब्दसंवित्** भन्दछन्। यसप्रकार यी प्रवृत्तिहरू उत्पन्न भएको, चित्तको स्थितिलाई नियन्त्रण गर्दछन्, साधनसम्बन्धी शङ्कालाई नाश पार्दछन्, समाधिप्रज्ञाको उत्पत्तिमा द्वाररूप हुन्छन्। भाष्यकार भन्दछन्– यद्यपि शास्त्र, अनुमान तथा आचार्यको उपदेशद्वारा राम्ररी जानिएको अर्थ यथार्थ नै हुन्छ (किनकि शास्त्र तथा आचार्य यथार्थ अर्थको प्रतिपादनमा समर्थ हुन्छन्), तथापि शास्त्रहरू तथा आचार्यहरूद्वारा उपदेश दिइएका पदार्थहरूमा जबसम्म कुनै एक सूक्ष्म पदार्थको साक्षात्कार हुँदैन, तबसम्म कैवल्यपर्यन्त सूक्ष्म एवं सूक्ष्मतम पदार्थहरूमाथि दृढ विश्वास हुँदैन। यसैले शास्त्र, अनुमान तथा आचार्यको उपदेशमाथि दृढ विश्वास उत्पन्न गर्नको लागि कुनै एक सूक्ष्म व्यवहित अथवा विप्रकृष्ट पदार्थको साक्षात्कार संयमको दृढताको लागि अवश्य गर्नुपर्दछ। यी प्रवृत्तिहरू-मध्ये कुनै एक प्रवृत्तिको लाभद्वारा त्यस शास्त्रोक्त अर्थमा वशीकारिता (स्वाधीनता)

हुनाले त्यो शास्त्रोक्त अर्थ प्रत्यक्ष पार्ने शक्ति मनुष्यलाई सहजै प्राप्त हुन्छ तथा शास्त्रोक्त अर्थमा श्रद्धाको अधिकताद्वारा श्रद्धा, वीर्य, स्मृति र समाधिको उपलब्धि पनि योगीलाई निर्विघ्न रूपले हुन्छ। अतः विश्वास तथा श्रद्धाको लागि तथा चित्तको स्थितिको लागि पहिले यी विषयवती प्रवृत्तिहरूमध्ये कुनै एउटाको सम्पादन गर्नुपर्दछ।

वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि– नासाग्र, जिह्वाग्र, तालु, जिभ्रोको मध्यभाग तथा जिह्वामूल – यी स्थानहरूमा यदि स्थूल ग्राह्य विषयहरूको अर्थात् कुनै विशेष गन्ध, रस, रूप, स्पर्श अथवा शब्दको ध्यान गरियो भने पूर्ण एकाग्र भएपछि त्यसको साक्षात्कार हुन थाल्दछ र त्यो वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि हुनेछ।

विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि– यतिमै नरोकिईकन एकाग्रतालाई अझै बढाइन्छ अथवा यिनका सूक्ष्म विषय तन्मात्राहरूसम्मको साक्षात्कार हुन थाल्छ भने त्यो विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि भनिन्छ।

आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि– यदि त्यस अवस्थामा पनि रागको परित्याग गरेर ध्यानलाई अन्तर्मुखी पार्ने हो भने अहङ्कारको साक्षात्कार हुन थाल्नेछ। यो अहङ्कार भनेको गन्ध आदि विषयजस्तो कुनै ग्राह्य वस्तु होइन, न त यसको यस किसिमको साक्षात्कार नै हुन्छ। यसमा एउटा विचित्र आनन्दको साथै बाहिरका सम्पूर्ण व्यवहारहरूलाई बिर्सेको जस्तो अवस्था हुन्छ; तर यो बिर्सेको जस्तो अवस्था सपना अथवा सुषुप्तिजस्तो हुँदैन। यसमा अहंवृत्तिसँग अहङ्कारको साक्षात्कार हुन्छ। यही अहङ्कार हो र यस समाधिको नाम आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि हो।

अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि– यदि आनन्दानुगतमा आसक्ति तथा लगाव छाडेर ध्यानलाई अझै भित्रतिर अर्थात् अन्तर्मुख पार्ने हो भने अस्मिता-(पुरुषद्वारा प्रतिविम्बित चित्तसत्त्व)-को साक्षात्कार हुन थाल्दछ, यसमा पनि चित्तको कुनै ग्राह्य विषयजस्तो साक्षात्कार हुँदैन। यसको शुरूको अवस्थाको मात्र केही वर्णन हुन सक्तछ, अन्तिम अवस्थाको यथार्थ रूप शब्दहरूमा चित्रित हुन सक्तैन। यसमा अहङ्कारद्वारा आत्मतत्त्वलाई अहम्भावले प्रतीति गराउने **अहंवृत्ति** हुँदैन। कर्तृत्व, भोक्तृत्व, ममता, देश, दिशा, काल आदिद्वारा भिन्न आत्मतत्त्वको प्रतीति हुन्छ। जब बीच-बीचमा ध्यान शिथिल हुँदा कुनै अहङ्कार-वृत्ति आएर आफ्ना कर्तृत्व, भोक्तृत्व र ममताको सीमा-परिच्छिन्न अवस्थाको सम्झना गराउँदछ, तब त्यस अवस्थामा ज्यादै

आश्चर्य लाग्दछ। यसको उच्चतम अवस्था विवेकख्याति हो, जसमा चित्तभन्दा बेग्लै आत्माको साक्षात्कार हुन्छ, तर यो चित्तद्वारा आत्मसाक्षात्कार वास्तविक होइन। यस वृत्तिमा पनि राग तथा आसक्ति छाडेपछि तथा अझै गहिराइमा प्रवेश गरेपछि (पर-वैराग्यद्वारा एवम् अन्तर्मुख भएर) जब यो वृत्ति पनि बाँकी रहँदैन, तब सबै वृत्तिहरूको निरोध भएपछि स्वरूपावस्थिति हुन्छ; तर यी सम्पूर्ण कुराहरू एकै पटक सुगमता एवं शीघ्रतासाथ आउने होइनन्। लामो समयसम्म निरन्तर सत्कारपूर्वक अभ्यास गरेर क्रमैसँग प्रत्येक भूमिहरूमाथि विजय प्राप्त गर्दै धैर्यसाथ उन्नति गर्दै जानुपर्दछ। ध्यान गर्ने केन्द्रको विषयमा यति थाहा पाउनु आवश्यक छ– सम्प्रज्ञात समाधिको लागि भ्रुकुटि (आज्ञाचक्र) र असम्प्रज्ञात समाधिको सिद्धिको लागि ब्रह्मरन्ध्र (सहस्रार-चक्र) –यी ध्यानको लागि सबैभन्दा उत्तम केन्द्र हुन्; तर अभ्यासको लागि आरम्भमा भित्रबाट यी स्थानहरू अनुमानद्वारा पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ। यदि रूपविषयको स्थान, जुन स्थान तालु हो, त्यसको सामुन्ने भित्रबाट ध्यान गर्ने हो भने ध्यान स्वयं भ्रुकुटि-(आज्ञाचक्र)-सम्म पुग्दछ। यसै गरी जिभ्रोको फेद (सानो जिभ्रो), जुन शब्दविषयको स्थान हो, त्यहाँबाट तालुतर्फ मास्तिर ध्यान गर्ने हो भने ध्यान स्वयं नै ब्रह्मरन्ध्रसम्म पुग्दछ। ध्यानको लागि तालुलाई भ्रुकुटिको द्वार तथा जिभ्रोको फेद-(सानो जिब्रो)-लाई ब्रह्मरन्ध्रको द्वार ठान्नुपर्दछ।

चित्तस्थितिको तेस्रो उपाय यस सूत्रमा बताइन्छ–

विशोका वा ज्योतिष्मती (१।३६)। अर्थात् शोकरहित प्रकाशशील प्रवृत्ति उत्पन्न भएको चित्तको स्थितिलाई नियन्त्रित गर्दछ। जसरी पूर्वोक्त विषयवती प्रवृत्तिहरू उत्पन्न भएको मनलाई स्थिर पार्दछन्, त्यसरी नै **विशोका–ज्योतिष्मती**नामक प्रवृत्ति पनि उत्पन्न भएर चित्तलाई स्थिर पार्दछ। यो विशोका–ज्योतिष्मतीको लागि सुषुम्णा नाडीमा विद्यमान आज्ञाचक्र (भ्रूमध्य) अथवा अनाहत चक्र-(हृदय)-मा मन स्थिर पारिन्छ। हृदय-कमलमा मनलाई स्थिर पार्नाले योगीलाई बुद्धिसंवित् प्राप्त हुन्छ; अर्थात् बुद्धिसत्त्व भास्वर आकाशसदृश साक्षात्कार हुन्छ; यसै गरी अस्मितामा समापन्न चित्त निस्तरङ्ग समुद्रजस्तै शान्त, अनन्त एवम् अस्मितामात्र हुन्छ, यस विषयमा पञ्चशिखाचार्यको सूत्र छ– **तमणुमात्रमात्मानमनुविद्याऽस्मीत्येवं तावत् सम्प्रजानीते**। अर्थात् त्यस अणुमात्र आत्मालाई चिनेर अस्मि (छु) यसप्रकार यति मात्र जान्दछ। यी दुई प्रकारका विशोका–ज्योतिष्मती हुन्। यसमा प्रथम निरूपित जुन बुद्धिसंवित् (बुद्धि-

साक्षात्कार-रूप प्रवृत्ति) छ, त्यसको नाम विषयवती ज्योतिष्मती प्रवृत्ति हो, तथा दोस्रो जुन अस्मिता-स्वरूप चित्तको प्रवृत्ति छ, त्यो अस्मिता मात्र ज्योतिष्मती भनिन्छ। विशोका यी दुवैको विशेषण हो; किनकि शोकले गर्दा यी दुवै रजोगुणले शून्य छन्। हृदय-कमलमा जुन माथितिर गएको सुषुम्णा नाडी तथा त्यसभित्र जुन ब्रह्मनाडी छ, त्यो आन्तरिक सूर्यादि-मण्डलहरू हुँदै मूर्धासम्म पुगेको छ। यसैले यो नाडी वाह्य सूर्यादि-मण्डलहरूसँग पनि सम्बद्ध छ। यही नै चित्तको निवासस्थान हो। जब योगीले त्यसमा बुद्धिविषयक संयम गर्दछ, तब त्यो सात्त्विक ज्योतिस्वरूप आकाशझैं भासित हुँदै चित्त कहिले सूर्य, कहिले चन्द्र, कहिले नक्षत्र, कहिले मणिप्रभा आदि रूपको आकृतिले युक्त भान हुन्छ, अनि त्यस बुद्धिसत्त्वको साक्षात्कार हुन जान्छ। यही विशोका–ज्योतिष्मती हो।

मनलाई स्थिर पार्ने अर्को चौथो उपायको वर्णन गरिन्छ– **वीतरागविषयं वा चित्तम्** (१।३०) अर्थात् रागरहित योगिगणको चित्तविषयक संयम गर्ने-(साधक)-को चित्त मनको स्थिति नियन्त्रण गर्न सक्ने हुन्छ। जुन महान् योगीहरूले विषयहरूको अभिलाषा पूर्णतया त्यागेका छन्, जसको फलस्वरूप तिनको चित्तबाट अविद्यादि क्लेशहरूको संस्कार मेटिएको छ, तिनका चित्तको ध्यान गर्नेहरू- (तिनको आश्रय लिनेहरू)-को चित्तमा समेत त्यस्तै सात्त्विक संस्कार उत्पन्न हुन्छ र तिनीहरू सुगमतासाथ एकाग्र हुन्छन्।

चित्तको एकाग्रताको लागि अर्को पाँचौं उपाय यस सूत्रमा वर्णित छ– **स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा** (१।३८)। अर्थात् स्वप्नज्ञान तथा निद्राज्ञानको आश्रय लिनेहरूको चित्त मनःस्थितिको नियन्त्रण गर्ने खालको हुन्छ। जाग्रत् अवस्थामा चित्तमा रजोगुण प्रधान हुन्छ, यसैले आचरणहरू (वृत्तिहरू) बहिर्मुख हुन्छन्। सपनामा रजोगुण कायम रहन्छ, तर तमोगुणद्वारा छोपिएको (ढाकिएको) हुन्छ, यसैले वृत्तिहरू अन्तर्मुख हुन पुग्छन्। निद्रावस्थामा तमोगुणले रजोगुणलाई प्रधान रूपले पूर्णतया दबाउँछ, यसैले त्यसवेला केवल अभावको अनुभव गराउने वृत्ति रहन्छ। यहाँ स्वप्न-निद्रा-ज्ञानालम्बनको मतलब हो– जसरी सपनामा तमोगुणले गर्दा वृत्तिहरू अन्तर्मुख हुन्छन्, त्यसै गरी नै ध्यानको अवस्थामा तमको ठाउँमा सत्त्वगुणद्वारा वृत्तिहरूलाई अन्तर्मुख पार्नुपर्दछ तथा जसरी निद्रामा तमोगुणको प्रचुरताले गर्दा अभावको प्रतीति हुन्छ, त्यसरी नै सत्त्वगुणको प्रचुरताद्वारा एकाग्रता उत्पन्न पार्नुपर्दछ, फलस्वरूप वस्तुको

यथार्थ ज्ञान प्राप्त हुन्छ। यसप्रकार स्वप्न तथा निद्राको ज्ञानको आलम्बन गर्दा (सहारा लिंदा) मन स्थिर हुन्छ। अथवा यस सूत्रको यो अर्थ पनि निकाल्न सकिन्छ– जसरी कहिलेकाहीं मनुष्य राम्रो, सात्त्विक एवं मनोरञ्जक स्वप्नसहित गाढा सात्त्विक निद्रा-पश्चात् बिउँझेपछि पनि केही समयसम्म यत्नपूर्वक त्यसै अवस्थालाई कायम राख्दछ, त्यसरी नै जाग्रत् अवस्थालाई बिर्सेजस्तो गरेर वृत्तिहरूलाई अन्तर्मुख पार्दै रहनाले चित्त एकाग्र हुन्छ।

मानिसका रुचिहरू फरक-फरक भएकोले जसलाई जुन वस्तुमा बढी रुचि छ, उसले त्यसैको ध्यान गरोस्– यस सूत्रमा यही कुरा वर्णित छ– **यथाभिमत-ध्यानाद्वा** (१।३९)। अर्थात् जो जसको अभिमत (इष्ट) हुन्छ, त्यसको ध्यानद्वारा पनि मनको स्थिति नियन्त्रित हुन्छ, मनुष्यका रुचिहरू भिन्न-भिन्न हुन्छन्, फलस्वरूप जसको जेमा शास्त्रीय मर्यादानुसार सात्त्विक श्रद्धा हुन्छ, त्यसमा ध्यान लगाउनाले चित्त एकाग्र हुन्छ। यसरी जब यी साधनहरूद्वारा चित्तमा एकाग्रताको योग्यता प्राप्त हुन्छ, तब त्यसलाई आफ्नो इच्छानुसार कुनै पनि कुरामा ईमानदार नोकरलाई जस्तै खटाउन सकिन्छ। त्यसपछिको सूत्रमा यसको फल बताएर यस प्रकरणलाई त्यहीँ समाप्त गरिन्छ– **परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः** (१।४०)। पूर्वोक्त उपायहरू-द्वारा स्थिर भएको चित्तका सूक्ष्म पदार्थहरूमा परमाणुसम्म तथा महान् पदार्थ-हरूमा परम महान्-(आकाश)-सम्म वशीकार हुन जान्छ। जब माथि वर्णन गरिएका उपायहरूद्वारा चित्तमा एकाग्रताको योग्यता प्राप्त हुन्छ, तब त्यो पूर्णतया वशमा हुन्छ तथा सानोभन्दा सानो र ठूलोभन्दा ठूलो विषयमा कुनै रोकावट-विना लगाउन सकिन्छ। त्यसपछि अन्य कुनै उपायको आवश्यकता रहँदैन। सूक्ष्म विषयहरूको सीमा परमाणु हो, तथा वृहत् विषयहरूको सीमा आकाश हो। यी दुवै कोटिहरूतिर लागेको चित्तलाई रोकावट नहुने जुन अवस्था हो, त्यो चित्तको परम वशीकार भनिन्छ। यस वशीकारले परिपूर्ण योगीको चित्तले पुनः कुनै अन्य अभ्यास-साध्य स्थिति-उपायको अपेक्षा गर्दैन। यसपछिका मार्गहरू सरल हुन पुग्छन्।

चित्तको स्थितिका अन्यान्य उपायहरूको वर्णनपश्चात् अब पुनः आफ्नो प्रकृत प्रसङ्ग ईश्वर-प्रणिधानतर्फ नै लागौं। जसको प्रणिधानद्वारा शीघ्रतम समाधिलाभ हुन्छ, तिनै ईश्वरको स्वरूपको निरूपण गर्दै योगसूत्रकार भन्दछन्– **क्लेशकर्मविपाका-शयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः** (१।२४)। अर्थात् क्लेश, कर्म, कर्महरूका फल

एवं वासनाहरूसँग असम्बद्ध, अन्य पुरुषहरूभन्दा विशेष (विभिन्न, उत्कृष्ट) चेतन ईश्वर हो। (प्रणिधानको लागि पहिले ईश्वरको स्वरूप राम्ररी बुझ्नुपर्दछ।)–

१. **क्लेश– क्लश्नन्ति इति क्लेशः।** जुन कुराहरू दुःख दिन्छन्, ती क्लेश भनिन्छन्। ती अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश नामले पाँच प्रकारका छन्।

पहिलो क्लेश अविद्या– अविद्या चार प्रकारका छन्–

(क) **अनित्यमा नित्यको ज्ञान–** यो सम्पूर्ण जगत् एवं यसको सम्पत्ति अनित्य (विनाशशील) छ, किनकि यो उत्पत्ति भएको हो, त्यसैले विनाशी छ र यसलाई नित्य ठान्नु अविद्याकै एउटा रूप हो।

(ख) **अपवित्रमा पवित्रताको ज्ञान–** कफ, रगत, मल-मूत्र आदिको स्थान अपवित्र शरीरलाई पवित्र ठान्नु, अन्याय, चोरी, हिंसा आदिद्वारा कमाइएको अपवित्र धनलाई पवित्र ठान्नु र अधर्म, पाप, हिंसा आदिमा मुछिएको अपवित्र अन्तःकरणलाई पवित्र मान्नु अविद्याकै रूप हो।

(ग) **दुःखमा सुखको ज्ञान–** संसारका सबै विषयहरू परिणाम, ताप तथा संस्कारदुःखले युक्त हुनाले दुःखरूप छन्, तिनलाई सुख ठान्नु अविद्याकै रूप हो।

(घ) **अनात्म-(जड)-मा आत्मज्ञान–** शरीर, इन्द्रिय तथा चित्त –यी सबै अनात्म एवं जड छन्, यिनैलाई आत्मा ठान्नु अविद्याकै रूप हो।

यी चार प्रकारका विभिन्न अविद्या हुन्, यी नै बन्धनका मूल कारण हुन्। यिनैबाट बाँकी चार क्लेशहरूको उत्पत्ति हुन्छ।

दोस्रो क्लेश अस्मिता– दृक्-शक्ति तथा दर्शनशक्तिलाई एउटै स्वरूप जस्तो ठान्नु अस्मिताक्लेश हो। पुरुष द्रष्टा हो, चित्त देखाउने उसको एउटा करण हो। पुरुष चैतन्य छ, चित्त जड छ; पुरुष क्रियारहित छ, चित्त प्रसवधर्मी अर्थात् क्रियाशील छ। पुरुष केवल छ, चित्त त्रिगुणमय छ। पुरुष अपरिणामी छ, चित्त परिणामशील छ। पुरुष स्वामी हो र चित्त उसको स्व हो। यसप्रकार यी दुवै अत्यन्त भिन्न छन्, तर अविद्याले गर्दा यी दुवैबीच भेदको प्रतीति हुँदैन।

तेस्रो क्लेश राग– यसप्रकार अविद्याले गर्दा पुरुष र चित्तमा एकात्मताको प्रतीति हुनाले मन, इन्द्रियहरू त । शरीरमा आत्मभाव अर्थात् ममत्व तथा अहंत्व उत्पन्न हुन्छ र तिनीहरूलाई सुख दिने विषयहरू तथा वस्तुहरूप्रति राग अर्थात् आसक्ति उत्पन्न हुनु रागक्लेश हो।

चौथो क्लेश द्वेष– जुन वस्तु वा साधनहरूबाट दुःख प्रतीत हुन्छ, तिनीहरूबाट जुन घृणा तथा क्रोध उत्पन्न हुन्छ र तिनबाट जुन संस्कार चित्तमा पर्दछ, त्यसलाई द्वेषक्लेश भन्दछन् ।

पाँचौँ क्लेश अभिनिवेश– द्वेषक्लेश अर्थात् शरीर, इन्द्रियहरू आदिलाई दुःखबाट बचाउने संस्कार नै यस क्लेशको कारण हो । अभिनिवेशको अर्थ हो– **मा न-भूयं भूयासमिति** अर्थात् म छैन भन्ने कुरा नहोओस्, म कायमै रहूँ; **शरीरविषयादिभिर्मम वियोगो मा भूदिति** । अर्थात् शरीर एवं विषयादि-(रूप-रसादि)-सँग मेरो वियोग नहोओस्, अर्थात् मृत्युभय नरहोस् । राग-द्वेषले गर्दा शरीरमा आत्माको अध्यास हुन जान्छ र मूर्खदेखि लिएर शास्त्रका कोरा विद्वान्समेत आफ्नो वास्तविक (जरा-मरण-रहित) आत्मस्वरूपलाई बिर्सेर भौतिक शरीरको मात्र रक्षा गर्नमा लागिरहन्छन् तथा त्यसको नाश हुनुसँग डराउँदछन् । यो मृत्युभयको जुन संस्कार चित्तमा पर्न जान्छ, त्यसैलाई अभिनिवेश-क्लेश भन्दछन् । यो अभिनिवेश-क्लेश नै सकाम कर्महरूको कारण हो, जसका वासनाहरू चित्तभूमिमा वर्तमान तथा भावी जन्महरू-(पछि हुने जन्म-हरूका)-का कारण हुन्छन् । ईश्वर स्वभावतः यी ५ क्लेशहरूले रहित छ, यसै गरी ऊ कर्महरूले पनि रहित छ ।

२. **कर्म**– यी क्लेशहरूद्वारा धर्म-अधर्म अर्थात् शुभाशुभ र तीसित मिसिएका तीन प्रकारका कर्म हुन्छन् । कैवल्यपादको सूत्र ७ मा– **कर्माशुक्लाकृष्णंयोगिनस्त्रि-विधमितरेषाम्** भन्दै योगीहरूको निष्काम कर्मलाई समाहित गरेर चार प्रकारका कर्म बताइएका छन्–

(क) **कृष्ण**– पापरूप कर्म अर्थात् हिंसादि अरूलाई हानि पुऱ्याउने खालका चोरी, व्यभिचार आदि कर्महरू दुराचारी पुरुषहरूका हुन्छन् ।

(ख) **शुक्ल**– पुण्यकर्म, अहिंसा आदि अरूलाई लाभ पुऱ्याउने स्वाध्याय, तप, ध्यान आदि कर्म धर्मात्माहरूका हुन्छन् ।

(ग) **कृष्ण-शुक्ल**– पाप पुण्यमिश्रित कर्म अर्थात् जसबाट कसैलाई हानि र कसैलाई लाभ हुन्छ, यस्ता कर्महरू साधारण मनुष्यका हुन्छन्, तथा

(घ) **अशुक्ल-अकृष्ण**– न पाप न पुण्य अर्थात् फलको वासनारहित निष्काम शुद्ध कर्म । साधारण मनुष्यहरूको जस्तो योगीहरूलाई कर्ममा प्रवृत्त गर्ने अविद्यादि क्लेश हुँदैनन्, तिनीहरू आफू तथा आफ्ना समस्त कर्महरू एवं तिनका फलहरू ईश्वरलाई

समर्पण गरेर केवल उनको आज्ञापालनलाई आफ्नो कर्तव्य ठानेर कर्म गर्दछन्। यसैले ती वासनारहित छन्।

३. **विपाक– विपच्यन्त इति विपाकः**, अर्थात् जो परिपक्व हुन जान्छन् ती विपाक भनिन्छन्; अर्थात् ती सकाम कर्महरूका फल सुख-दुःखरूप जाति, आयु तथा भोग विपाक भनिन्छन्।

४. **आशय– आफलविपाकाच्चित्तभूमौ शेरत इत्याशयाः**। अर्थात् फल परिपक्व नहुन्जेल जुन वासनाहरू चित्तको सतहमा सुप्तावस्थामा हुन्छन्, ती वासनाहरू 'आशय' भनिन्छन्, अर्थात् जुन कर्मले अहिलेसम्म परिपक्व भएर जाति, आयु तथा भोगरूप फल प्रदान गरेका छैनन्, ती कर्म-फलहरूका वासनारूप जुन संस्कार चित्तको सतहमा कायम रहन्छन्, ती आशय भनिन्छन्। उपर्युक्त क्लेश-कर्म आदि चारैवटासँग जो तीन काल-(भूत, भविष्य तथा वर्तमान)-मा लेशमात्र पनि सम्बद्ध छैन, ऊ अन्य पुरुषहरूभन्दा विशेष (उत्कृष्ट) चेतन ईश्वर भनिन्छ। ईश्वरको अर्थ हो– **ईशनशील इच्छामात्रेण सकलजगदुद्धरणक्षमः** – ईशनशील, अर्थात् इच्छामात्रद्वारा सम्पूर्ण जगत्को उद्धार गर्न समर्थ। यहाँ **ब्रह्मसूत्र**अनुसार– **जन्माद् यस्य यतः** अर्थात् ईश्वरलाई जगत्को उत्पत्ति, स्थिति तथा प्रलय गराउने नभनेर प्रकरणानुसार ईश्वरको सामान्य लक्षण बताइएको छ। उपासनामा उपास्यको जुन स्वरूपलाई लक्षित पारेर उपासना गरिन्छ, उनको त्यसै स्वरूपमा उपासकको निवास हुन्छ। सम्प्रज्ञात समाधि अर्थात् ब्रह्मको शुद्ध स्वरूपमा अवस्थितिको इच्छुक उपासकलाई संसारको उत्पत्ति, स्थिति तथा प्रलयसँग कुनै मतलब छैन। उसलाई त क्लेश, सकाम कर्म, कर्मका फलहरू तथा वासनाहरूबाट छुटकारा पाउनुपरेको छ, जुन बन्धनका कारण छन्। यसैले ईश्वरको यस्तै विशेष स्वरूपमा उपासना गर्नू भनेर साधकलाई भनिएको छ।

अब अगाडिको सूत्रमा ईश्वरको सर्वज्ञताको वर्णन गरिन्छ–

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् (१।२५)। अर्थात् ती पूर्वोक्त ईश्वरमा सर्वज्ञताको बीज अतिशय-(बढी)-ले रहित छ। अतीत, भविष्य तथा वर्तमानमा जो अतीन्द्रिय (इन्द्रियद्वारा अनुभव गर्न नसकिने) पदार्थ छन्, तीमध्ये कुनै एउटा अथवा धेरै पदार्थहरूको जुन संयमजयद्वारा (सत्त्वगुण न्यूनाधिक हुनाले) कम वा बढी प्रत्यक्ष ज्ञान हुन्छ, त्यो प्रत्यक्ष ज्ञान सर्वज्ञताको वीज हो। संयमजय अर्थात् सत्त्वगुणको न्यूनाधिकताको अपेक्षा द्वारा कुनै योगीले अलिकतामात्र अतीन्द्रिय वस्तुलाई प्रत्यक्ष

पार्न सक्तछ; कोही भने ज्यादै अतीन्द्रिय वस्तुलाई प्रत्यक्ष गर्न सक्तछन्, यसप्रकार ज्ञेय वस्तुहरूको अपेक्षाले प्रत्यक्ष ज्ञान कम वा बढी भनिन्छ। प्रथम संयमको जयद्वारा योगीलाई जुन एउटा वा धेरै अतीन्द्रिय पदार्थहरूको प्रत्यक्ष ज्ञान हुन्छ, त्यो **सातिशय ज्ञान** हो। त्यो सर्वज्ञताको वीजरूप सातिशय ज्ञानको वृद्धि हुँदा-हुँदा जहाँ निरतिशय हुन जान्छ, ऊ सर्वज्ञ हुन्छ। जुन वस्तु कसैको अपेक्षानुसार कम वा बढी हुन्छ, त्यो **सातिशय** भनिन्छ तथा जुन काष्ठा-(सीमा)-मा पुगेर त्यहीं विश्राम गर्दछ (अड्दछ), त्यो **निरतिशय** भनिने गर्दछ। अर्कै शब्दमा भन्ने हो भने जुन ज्ञानको बराबर अथवा बढी ज्ञान हुन्छ, त्यसलाई **सातिशय ज्ञान** तथा जसको बराबर वा बढी ज्ञान हुँदैन, अर्थात् जसले काष्ठा प्राप्त गरिसकेको छ, त्यसलाई **निरतिशय ज्ञान** भन्दछन्। जस्तो कि अणु-(सूक्ष्म)-परिमाण परमाणुहरूमा र महत्-(बृहत् अर्थात् ठूलो)-परिमाण आकाशमा काष्ठा-(अन्तिम सीमा)- सम्म पुग्दछ; अर्थात् अणु-परिमाणको विश्रान्ति परमाणुमा तथा महत्-परिमाणको विश्रान्ति आकाशमा पुग्दछ। किनकि परमाणुभन्दा सूक्ष्म अरू केही छैन र आकाशभन्दा वृहत् (विशाल) केही छैन। यसै गरी सर्वज्ञताको वीजरूप अतीन्द्रिय वस्तुविषयक योगीको ज्ञान **सातिशय** हो, किनकि त्यस योगीको ज्ञानभन्दा कुनै अर्को योगीको ज्ञान बढी हुन्छ। यसप्रकार वृद्धि हुँदा-हुँदै जहाँ पुगेर त्यस ज्ञानले परम काष्ठा प्राप्त गरेर निरतिशय ज्ञान हुन जान्छ, त्यही सर्वज्ञ, सदा मुक्त ईश्वर हो। जसरी ज्ञानको काष्ठाको आधार ईश्वर भनिएको छ, त्यसै गरी धर्म, वैराग्य, ऐश्वर्य, यश, श्री, विभूति तथा सम्पत्तिको काष्ठाको आधार पनि ईश्वर नै हो भन्ने बुझ्नुपर्दछ।

यहाँ यो शङ्का पनि हुन सक्तछ– ब्रह्मादि नै निरतिशय ज्ञानको आधार किन हुँदैनन् ? यस आशङ्काको निवारणार्थ तलको सूत्रमा ब्रह्मादिहरूमा भन्दा पनि ईश्वरमा विशेषता छ भन्ने कुरा बताइन्छ– ।

पूर्वेषामपि गुरुः कालेनाऽनवच्छेदात् (१।२६)। अर्थात् ती ईश्वर पहिले उत्पन्न भएका ब्रह्मादिहरूका पनि गुरु हुन्; किनकि उनी काल - (समय) - द्वारा परिच्छिन्न छैनन्। गुरु उपदेश दिने तथा पूज्यको नाम हो, तथा कालेन अनविच्छन्नको अर्थ सर्वकालमा विद्यमान भन्ने हो। जसरी ब्रह्मादि सृष्टिभन्दा अघि तथा महाप्रलय-पश्चात् उत्पत्ति-विनाशशील हुनाले कालपरिच्छिन्न छन्, ईश्वर त्यस्ता छैनन्, किनकि उनी सदैव विद्यमान हुनाले समयको परिच्छिन्नताले रहित छन्। यसैले ब्रह्मादिहरूलाई ज्ञान प्रदान गर्ने हुनाले ईश्वर ती सबैका गुरु एवम् उपदेष्टा हुन्। जसरी वर्तमान सर्गको

आदिमा ईश्वर ज्ञानैश्वर्ययुक्त सिद्ध छन्, त्यसरी नै पूर्वसर्गहरूको आदिमा पनि यसरी नै विद्यमान हुनाले ईश्वर नै अनादि, सर्वज्ञ, निरतिशय, ज्ञानका आधार हुन्, ब्रह्मादि होइनन् । जस्तो कि यजुर्वेदीय **श्वेताश्वेतरोपनिषत्**मा भनिएको छ–

यो ब्रह्माणं विदधाति पूर्वं यो वै वेदांश्च प्रहिणोति तस्मै ।
तं ह देवमात्मबुद्धिप्रकाशं मुमुक्षुर्वै शरणमहं प्रपद्ये ॥

अर्थात् जुन ईश्वरले सृष्टिको आरम्भमा ब्रह्मालाई उत्पन्न गरे र जसले ब्रह्माको हृदयमा स्वर, पाठ, रहस्य तथा अर्थसहित वेदज्ञानको प्रकाश फिंजाए, म मुमुक्षु (मोक्षको अभिलाषा गर्ने) तिनै आत्मदेवको शरण लिन्छु ।

यस सूत्रमा ईश्वरलाई कालातीत र गुरुहरूका पनि गुरु भनी बताइएको छ । राजा-प्रजा, स्वामी-सेवक आदि भावनामा भेदभाव र स्वार्थसिद्धिको सम्भावना रहन्छ । माता-पिताको पनि पुत्रप्रति मोह हुन सक्तछ, तर गुरु-शिष्यको सम्बन्ध केवल आध्यात्मिक हुन्छ, जसमा ज्ञानप्राप्ति र आत्मोन्नतिको मात्र उद्देश्य हुन्छ । यसैले ईश्वरलाई गुरुहरूको पनि गुरु भन्ने भावनानुसार उपासना गर्नू भनिएको हो ।

यसरी ईश्वर-स्वरूपको निरूपण पछि अब उनको प्रणिधानबारे बताउन उनको वाचक -(नाम वा सङ्केत)- त्यसपछिको सूत्रमा बताइन्छ– **तस्य वाचकः प्रणवः ।** (१।२७), अर्थात् ती ईश्वरको वाचक-बोधक शब्द ॐ हो । जुन अर्थको बोधक जुन शब्द हुन्छ, त्यो शबद त्यस अर्थको वाचक भनिन्छ र जुन वाचक शब्दद्वारा जुन बोध्य अर्थ निस्कन्छ, त्यो अर्थ त्यस शब्दको वाच्य भनिन्छ । जस्तो– **गौ** शब्द वाचक हो र **सास्ना** (घाँटीमा झुन्डिएको छाला), पुच्छर आदि पशुविशेष वाच्य हुन् । वाचक, बोधक, अभिधायक, संज्ञा, नाम एकार्थक हुन्, यसैगरी वाच्य, बोध्य, अभिधेय, संज्ञी, नामी समानार्थक हुन् ।

प्रकर्षेण नूयते स्तूयतेऽनेनेति नौति, स्तौतीति वा प्रणव ओंकारः ।

– भोजवृत्ति

नम्रतासाथ स्तुति गरियोस्, जसद्वारा अथवा भक्तले जसको उत्तमतासाथ स्तुति गर्दछ, त्यो प्रणव भनिन्छ । त्यो ॐ नै हो । यस ॐ तथा ईश्वरबीच वाच्य-वाचकभाव-सम्बन्ध छ, अर्थात् निरतिशय ज्ञानक्रियाको शक्तिरूप ऐश्वर्यवाला व्यापक ईश्वर वाच्य हो, अभिधेय हो तथा ॐ वाचक, बोधक तथा अभिधायक हो । यो ईश्वर तथा ॐको वाच्य-वाचकभाव-सम्बन्ध नित्य छ, केवल वर्णहरूका सङ्केतद्वारा प्रकाशित हुन्छ, नयाँ उत्पन्न हुँदैन । जसरी पिता र पुत्रको सम्बन्ध अघिदेखि विद्यमान हुन्छ, कसैले नयाँ सम्बन्धको कल्पना गरेको होइन, तर केवल यति भनिन्छ– ऊ यसको पिता हो, ऊ यसको पुत्र हो ।

यसै गरी ईश्वरकृत सङ्केत पनि विद्यमान शदार्थ-सम्बन्धलाई प्रकाशित गर्दछ, उत्पन्न गर्दैन । यसै प्रकार सर्वत्र नै सङ्केत विद्यमान सम्बन्धको प्रकाशक हो, जनक होइन । जसरी यो सङ्केत यस सर्गमा छ, त्यसरी नै अन्य सर्गहरूमा पनि वाच्य-वाचकशक्तिको अपेक्षाद्वारा विद्यमान नै रहन्छ । अतः पहिले-पहिलेका सम्बन्धअनुसार पछिल्ला-पछिल्ला सर्गमा ईश्वर सङ्केत गर्दछन् ।

शास्त्रहरूमा कहीं-कहीं यस्तो वर्णन समेत गरिएको छ– प्रणवध्वनि केवल ध्यानद्वारा मात्र अनुभव गर्न सकिन्छ, यथार्थमा मुखले उच्चारण गर्नु असम्भव छ– **अर्धमात्रास्थिता नित्या याऽनुच्चार्या विशेषतः** तथा **तुरीयं ते धाम ध्वनिभिरवरुन्धानमणुभिः ।** तैपनि गौण रूपमा जुन प्रणवमन्त्रको उच्चारण गरिन्छ, त्यो त्यक्षरमय छ, अर्थात् **अ, उ, म्,** ओंकाररूप प्रणव हुन्छ, जसका तीनै अक्षरहरूमा त्रिगुणमयी प्रकृति क्रमशः आफ्ना तीनै गुण सत्त्व, रज र तम अथवा **स्थूल, सूक्ष्म** र **कारण** तीनवटै जगत्सहित तथा सर्वशक्तिमान् परमेश्वर उनका अधिष्ठाता **विराट्, हिरण्यगर्भ** तथा **ईश्वर**को रूपले अथवा सृष्टिको **उत्पत्ति, स्थिति** तथा **प्रलय**को अपेक्षाअनुसार **ब्रह्मा, विष्णु** तथा **महेश**को रूपले विद्यमान छ र प्रणव नै ईश्वररूप हो ।

वैज्ञानिक दृष्टिअनुसार प्रणवको स्वरूप यस्तो छ कि जहाँ कुनै क्रिया हुन्छ, त्यहाँ अवश्य कम्पन हुन्छ र जहाँ कम्पन हुन्छ त्यहाँ अवश्य कुनै शब्द हुन्छ । सृष्टिको आदि कारणरूप कार्यको ध्वनि नै ओंकार हो । प्रणवध्वनि नै ओंकार हो । प्रणव-ध्वनिरूप ध्वन्यात्मक शब्दको रूप वर्णात्मक प्रतिशब्द भएको हुनाले शाब्दिक ओंकार वा शब्दातीत प्रणव दुवै पूर्वापर सम्बन्धले ईश्वरवाचक भएर प्रणव भनिन्छन् । प्रणव ध्वन्यात्मक भएको हुनाले त्यसको कुनै पनि अङ्ग मुखद्वारा उच्चारण गर्न सकिंदैन । किन्तु मानसिक जपभन्दा माथि केवल ध्यानको अवस्थामा अन्तःकरणमा मात्र प्रणवध्वनि सुन्न सकिन्छ । त्यही ध्वन्यात्मक प्रकृतिको शुरूको शब्द ईश्वरवाचक प्रणवको वर्णात्मक प्रतिशब्द उपासनाकाण्डको सिद्धिको लागि बताइएको छ । त्यही वर्णात्मक प्रणव प्रतिशब्दलाई ओंकार भन्दछन् । यो ओंकार अर्थात् वर्णात्मक प्रणव **अ, उ, म्**को सम्बन्धनुसार भनिएको हो । यस वाचक प्रणव तथा वाच्य ईश्वरमा अनादि एवं नित्य सम्बन्ध छ । यो वाचक अर्थात् वर्णात्मक प्रणवको मानसिक जपको परिपक्व अवस्थापश्चात् योगी केवल ध्यानरूप ध्वन्यात्मक प्रणवको भूमिमा पुग्दछ । यसमाथिको पूर्ण अधिकारप्राप्ति असम्प्रज्ञात समाधिलाई प्राप्त गर्नमा सहायक हुन्छ । योगमार्गमा हिंड्नेहरूको लागि

यही उचित छ– ॐ नामले ईश्वरको उपासना गरून्, किनकि यही उनको मुख्य अनादि तथा नित्य नाम व्यापक अर्थवाला छ, अन्य सबै गौण अर्थ भएका छन्। सम्पूर्ण श्रुति एवं स्मृतिहरू त्यही ओम्को मुख्यरूपले वर्णनं गरिरहेका छन्–

प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते ।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत् तन्मयो भवेत् ।।

–मुण्डकोपनिषत्

अर्थात् प्रणव (ॐ) धनुष हो, आत्मा वाण हो। ब्रह्म लक्ष्य भनिन्छ। सावधानीपूर्वक त्यसलाई छेड्नुपर्दछ। अभ्यासी साधकहरू आफ्नो लक्ष्य ब्रह्ममा वाणजस्तै तन्मय होऊन्।

स्वदेहमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम् ।
ध्याननिर्मथनाभ्यासाद् देवं पश्येन्निगूढवत् ।।

अर्थात् आफ्नो शरीरलाई अधरारणि तथा ॐलाई उत्तरारणि बनाएर ध्यानरूप मन्थनदण्डको घर्षण पटक-पटक गरेर लुकेर बसेको अग्निसदृश त्यस परम ज्योतिको दर्शन गर।

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन् ।
यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमां गतिम् ।।

–श्रीमद्भगवद्गीता

अर्थात् जो पुरुष ॐ यस्तो एक अक्षररूप ब्रह्मको उच्चारण गर्दै तथा त्यसको अर्थस्वरूप परमात्माको चिन्तन गर्दै शरीर त्याग्दछ, त्यो पुरुष परम गति प्राप्त गर्दछ।

ओंकार सबै मन्त्रहरूको सेतु (पुल) भनिएको छ तथा मनले चिताएको फलको प्राप्तिको लागि प्रत्येक मन्त्र ॐको साथ उच्चारण गरिन्छ, यथा– **मन्त्राणां प्रणवः सेतुः ।**

माङ्गल्यं पावनं धर्म्यं सर्वकामप्रसाधनम् ।
ओंकारः परमं ब्रह्म सर्वमन्त्रेषु नायकम् ।।

ईश्वरको स्वरूप, उनको साङ्केतिक शब्द ओम्, तथा यी दुवै बीचको वाच्य-वाचक नित्य सम्बन्धबारे बताएर यसपछिको सूत्रमा **ईश्वर-प्रणिधान**को लक्षण बताइन्छ– **तज्जपस्तदर्थभावनम्** (१।२८)। अर्थात् त्यस ॐ शब्दको जप तथा त्यसको अर्थभूत ईश्वरको ध्यान अर्थात् पुनःपुनः चिन्तन गर्नु **ईश्वर-प्रणिधान** हो। ॐको मानसिक जप गर्नु तथा त्यसको वाच्य-अर्थ जुन ईश्वर हो, त्यसका सूत्र २४, २५ र २६ मा वर्णन

गरिएका गुणहरूको भावना अर्थात् पुनःपुनः ध्यान गर्नु **ईश्वर-प्रणिधान** हो। चित्तलाई सबैतिरबाट निवृत्त गरेर केवल ईश्वरमा स्थिर गर्नुको नाम **भावना** हो। यस भावना-द्वारा अविद्यादि क्लेश, सकाम कर्म, कर्मफल तथा वासनाहरूको संस्कार जुन बन्धन अर्थात् जन्म-मृत्युका कारण हुन्, चित्तबाट मेटिन्छन् र सात्त्विक शुद्ध ज्ञानको संस्कार उदित हुन्छ तथा केवल एक ईश्वर मात्र ध्येय बन्न जान्छन्। पटक-पटकको अभ्यास-द्वारा यो भावना यति दृढ बन्नुपर्दछ कि ॐ शब्दको साथै त्यसको अर्थ अर्थात् ईश्वरको स्वरूपको पनि स्मरण होओस्, ठीक त्यसै गरी, जसरी गौ शब्दसँगसँगै त्यसको सम्पूर्ण स्वरूपको स्मरण हुन जान्छ।

यद्यपि जप तथा ईश्वर-भावनारूप ध्यान दुवै एकै समयमा सँगसँगै गर्न सकिँदैन, तथापि भावनारूप ध्यानभन्दा अघि तथा पछि जप गर्ने क्रम बुझ्नुपर्दछ, जस्तो कि श्रीव्यासजी आफ्नो भाष्यमा बताउनुहुन्छ–

स्वाध्यायात् योगमासीत योगात् स्वाध्यायमामनेत्।
स्वाध्याययोगसम्पत्त्या परमात्मा प्रकाशते॥

अर्थात् स्वाध्याय भनेको प्रणवजप तथा अध्यात्मशास्त्रको विचारको नाम हो। प्रणवजप पश्चात् योगाभ्यास गर तथा योगाभ्यासपश्चात् प्रणवजप गर। स्वाध्याय र योग यी दुवै सम्पत्तिहरूद्वारा परमात्मा प्रकाशित हुन्छन्। यसप्रकार ईश्वर-प्रणि-धानद्वारा शीघ्रतम समाधिलाभ हुन्छ।

जाग्रत् अवस्थामा स्थूल जगत्मा स्थूल शरीरको जुन व्यवहार चल्दछ, त्यो आत्माको सन्निधिमात्रले चल्दछ। यो स्थूल शरीरका साथ आत्माको शबल स्वरूपको नाम **विश्व** हुन्छ।

स्वप्नावस्था र सम्प्रज्ञात समाधिमा सूक्ष्म जगत्मा जुन सूक्ष्म शरीरको व्यवहार चल्दछ, त्यो पनि आत्माको सन्निधिद्वारा हुने हो। सूक्ष्म शरीरको सम्बन्धले आत्माको शबल स्वरूपको नाम **तैजस** हो।

सुषुप्ति अवस्थामा कारण-शरीरमा जुन अभावको प्रतीति हुन्छ, अथवा अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधिमा जुन अस्मिताको अनुभव हुन्छ तथा विवेकख्यातिमा जब गुणहरूको प्रथम विकृत परिणामरूप चित्तको आत्मासँग भिन्नताको अनुभव हुन्छ, त्यो पनि आत्माको सन्निधिमात्रले हो। यस कारण-शरीरको सम्बन्धले आत्माको शबल स्वरूपको नाम **प्राज्ञ** हो।

यी तीनवटै रूपहरू आत्माका आफ्ना शुद्धस्वरूप होइनन्, प्रकृतिका गुणहरूद्वारा मिश्रित हुन्। यसकारण यी शबल, सगुण अथवा अपर स्वरूप छन्। यिनीहरूभन्दा पर जुन आत्माको आफ्नो निखारिएको केवल शुद्ध स्वरूप छ, त्यो पर अथवा निर्गुण शुद्ध छ। त्यो स्वरूपावस्थिति अथवा आत्मस्थिति हो। जसरी शरीरको सम्बन्ध व्यष्टि आत्मा हो, यसै प्रकार सम्पूर्ण जगत्को सम्बन्धले समष्टि परमात्मालाई ठान्नुपर्दछ। समस्त संसारमा ज्ञान, नियम तथा व्यवस्थापूर्वक सम्पूर्ण कार्य परमात्माको सन्निधिमात्रले हुन्छन्।

स्थूल जगत्का साथ परमात्माको शबल स्वरूपको नाम **विराट्** हो। यसै गरी सूक्ष्म जगत्को सम्बन्धले उसको शबल स्वरूपको नाम **हिरण्यगर्भ** हो; तथा कारण-जगत्को सम्बन्धले उसको शबल स्वरूपको नाम **ईश्वर** हो। यी तीनवटै नामहरू परमात्माका शबल, सगुण अर्थात् अपर स्वरूप हुन्, किनकि यिनमा प्रकृतिका गुणहरू मिश्रित छन्। यी सम्पूर्ण महिमा-(माहात्म्य)-हरूले उनको शबल स्वरूपलाई नै प्रदर्शित गरिरहेका छन्, प्रकृतिभन्दा माथि परमात्माको शुद्ध निर्गुण अर्थात् पर स्वरूप छ, जस्तो कि श्रुतिमा भनिएको छ–

एतावानस्य महिमाऽतो ज्यायांश्च पूरुषः ।
पादोऽस्य विश्वा भूतानि त्रिपादस्याऽमृतं दिवि ॥

अर्थात् यति ठूलो त उसको महिमा छ; परमात्मा यसभन्दा कैयन् गुना ठूलो छ। समस्त लोक उनको एक पाइलो हो। उनका तीन पाइलाहरू अमृत-स्वरूप आफ्नो प्रकाशमा छन्।

माण्डूक्योपनिषत्अनुसार चतुष्पाद ओंकारको उपासना –

१. पहिलो पाद एक मात्रा भएको ओम्को उपासना– ओम्को वाचक-जप– अर्थहरूको भावनासहित ओम्को वाणीले जप गर्नु पहिलो पाद एक मात्रा भएको **अकार**– ओम्को उपासना हो। यसमा स्थूल शरीरको अभिमान रहन्छ, यसैले स्थूल शरीरको सम्बन्धले आत्माको नाम **विश्व** हो तथा समष्टिमा त्यही स्थूल जगत्को सम्बन्धले **विराट्** भनिन्छ। जप गर्दा-गर्दै बाहिरतर्फबाट बिलकुल बेसुध भएर पूरै तन्मय हुन गएको अवस्थामा यसलाई वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधिको भूमि ठान्नुपर्दछ, जसमा ध्यानको सूक्ष्मताको तारतम्यले विश्वको विराट्को स्वरूपमा अवस्थिति हुन्छ, जसको फलस्वरूप पाँच स्थूल भूतहरू आत्मोन्नतिमा प्रतिबन्धक (बाधक) नभएर सहायक बन्न पुग्छन्।

२. **दोस्रो पाद दुई मात्रा भएको- अकार-उकार- ओम्‌को उपासना-ओम्‌को मानसिक जप-** अर्थहरूको भावनासहित ओम्‌को मनले जप गर्नु दोस्रो पाद दुई मात्रा भएको अकार-उकार ओम्‌को उपासना हो। यसमा सूक्ष्म शरीरको अभिमान रहन्छ, यसैले सूक्ष्म शरीरको सम्बन्धले जुन आत्माको संज्ञा **तैजस** हो, समष्टिमा त्यही सूक्ष्म जगत्‌को सम्बन्धले **हिरण्यगर्भ** हो। जप गर्दा-गर्दै स्थूल शरीरप्रति बिलकुल बेसुध भएर पूर्णतया तन्मय हुन गएको अवस्थामा यसलाई विचारानुगत तथा आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधिको भूमि ठान्नुपर्दछ, जसमा ध्यानको सूक्ष्मताको तारतम्यले तैजसको अवस्थिति हिरण्यगर्भको स्वरूपमा हुन्छ, जसको फलस्वरूप सूक्ष्म भूत आत्मोन्नतिमा प्रतिबन्धक (बाधक) नभएर सहायक बन्न पुग्छन्। साधक (विचारशील) यही दुई मात्रा भएको ओम् अर्थात् ओम्‌को मानसिक जपद्वारा पनि साधना आरम्भ गर्न सक्तछ।

३. **तेस्रो पाद अकार, उकार र मकार तीन मात्रा भएको पूर्ण ओम्‌को उपासना-ओम्‌को केवल ध्यान (ध्वनि)**- जब मानसिक जप आफ्नो परिपक्व अवस्थामा सूक्ष्म हुँदा-हुँदै केवल ध्यान (ध्वनि) बाँकी रहन्छ, तब यो तेस्रो पाद तीन मात्रा भएको पूरा ओम्‌को उपासना हुन्छ। यसमा कारण- शरीरको अभिमान रहन्छ, यसैले कारण-शरीरको सम्बन्धले जुन आत्माको संज्ञा व्यष्टिमा **प्राज्ञ** हो, समष्टिमा त्यही कारण-जगत्‌को सम्बन्धले **ईश्वर** हो। ध्यान-(ध्वनि)-को सूक्ष्मताको तारतम्यले यो अस्मितानुगत र विवेकख्यातिको भूमि ठानिनुपर्छ, जसमा यस ध्यानको सूक्ष्मताको तारतम्यले प्राज्ञको अवस्थिति ईश्वरको स्वरूपमा हुन्छ, जसको फलस्वरूप अविद्या आदि सम्पूर्ण क्लेशहरू दुर्बल भएर दग्धबीज-तुल्य (डढेको बीउसरह) हुन पुग्छन्।

४. **चौथो पाद ओम्‌को मात्रारहित विराम शुद्ध परमात्मस्वरूपमा अवस्थिति-** जब उपर्युक्त ओम्‌को ध्यान (ध्वनि) पनि आफ्नो अन्तिम परिपक्व अवस्थामा सूक्ष्म हुँदा-हुँदै समाप्त हुन पुग्छ, तब कारण-शरीरभन्दा पर शुद्ध आत्माको कारण-जगत्‌भन्दा पर शुद्ध परमात्माको स्वरूपमा अवस्थिति हुन्छ। यो असम्प्रज्ञात समाधि हो, जसको प्राप्तिको साधन ईश्वर-प्रणिधान हो भन्ने बताइएको छ। यस अवस्थामा पुगेर समस्त व्यवधान, उपाधि र उपास्य-उपासकभाव समाप्त हुन पुग्छन्। यही स्वरूपावस्थिति हो। यही आत्मस्थिति, परमात्मप्राप्ति तथा प्राणिमात्रको अन्तिम ध्येय हो। महान् आश्चर्यसाथ भन्नुपर्दछ- 'यही नित्यप्राप्तको प्राप्ति हो।' कुनै सन्तले ठीकै भनेका छन् -

भलो भयो हरि बीसरो, सिरसे टली बलाय ।
'जैसे थे वैसे भये' अब कुछ कहा न जाय ।।

माण्डूक्योपनिषत्मा पनि भनिएको छ– **अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत एवमोंकार आत्मैव स विशत्यात्मनाऽऽत्मानं य एवं वेद । (१२)** अर्थात् अमात्र (जसको कुनै मात्रा छैन त्यो ओंकार) चतुर्थ पादवाला छ, जुन व्यवहारमा आउँदैन, जहाँ प्रपञ्चको झगडा छैन, जुन शिव अद्वैत छ, यसप्रकार ओम् आत्मा नै हो । जो यसलाई जान्दछ, ऊ आत्मामा प्रवेश गर्दछ । यसप्रकार ईश्वर-प्रणिधानद्वारा केवल शीघ्रतम समाधिको मात्र लाभ हुँदैन, अपितु अन्तराय (विघ्न), जसको वर्णन अघि नै भइसकेको छ, तिनको निवृत्तिपूर्वक प्रत्यक् चेतनको स्वरूपको समेत सँगसँगै साक्षात्कार हुन जान्छ । सूत्रकार यही भन्दछन्– **ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।** (१।२९)। अर्थात् यस ईश्वर-प्रणिधानद्वारा प्रत्यक् चेतनको ज्ञान हुन्छ र साथै अन्तराय-(विघ्न)-हरूको अभाव समेत हुन्छ । **प्रतीपं विपरीतं अञ्चति, विजानातीति प्रत्यक् स चाऽसौ चेतनश्च** । अर्थात् जो विपरीत जान्दछ र चेतन छ, त्यो प्रत्यक् चेतन भनिन्छ, अर्थात् ऊ अविद्याविशिष्ट जीव हो। उपास्यका जुन गुणहरूको भावना गरेर उपासक ध्यान गर्दछ, ती नै गुणहरूको समावेश उपासकमा हुन्छ । जसरी ईश्वर चेतन, कूटस्थ, नित्य तथा क्लेश आदिले रहित छ, त्यसरी नै वास्तवमा जीवात्मा पनि चेतन, कूटस्थ, नित्य र क्लेश आदिले रहित छ । यस सादृश्यअनुसार ईश्वरको ध्यानरूप प्रणिधानद्वारा प्रणिधान-कर्तालाई आफ्नो शुद्ध निर्विकार स्वरूपको समेत प्रत्यक्ष ज्ञान हुन्छ । भनाइको तात्पर्य हो– अत्यन्त विरुद्ध धर्म भएका पदार्थहरूमा एउटाको ध्यानद्वारा अर्को विरुद्ध धर्म भएको पदार्थको साक्षात्कार हुन सक्तैन, किन्तु सदृश पदार्थहरूमा एउटाको ध्यानद्वारा अर्को सदृश (समान) पदार्थको समेत साक्षात्कार हुन सक्तछ। जस्तै एउटा शास्त्रको अभ्यासद्वारा सदृश अर्थ भएको अन्य शास्त्रको समेत ज्ञान हुन जान्छ। यसको अभिप्राय हो– व्यवधानको अभाव हुनाले ईश्वर-प्रणिधानद्वारा पहिले ईश्वरको साक्षात्कार नभएर प्रणिधान-कर्तालाई आफ्नो कूटस्थ, नित्य, शुद्ध स्वरूपको नै साक्षात्कार हुन जान्छ तथा योगविघ्नहरूको अभाव हुन जान्छ। सारांश यो हो– प्रत्यक् चेतना प्राज्ञको बोधक हो तथा प्राज्ञ पुरुषबाट प्रतिविम्बित (प्रकाशित) चित्त अर्थात् कारण-शरीरको सम्बन्धले आत्माको नाम हो । यसैले तीन मात्रा भएको पूर्ण ओम्को उपासनाको अस्मिताभूमिमा प्रत्यक् चेतनाको साक्षात्कार हुन्छ । चित्तको उच्चतम एकाग्रताको अवस्थामा रजस्-

तमस्को आवरण हट्नाले सत्त्वको स्वच्छता तथा निर्मलतामा योगका विघ्नहरूको पनि अभाव हुन जान्छ। यो असम्प्रज्ञात समाधिभन्दा अघि ईश्वर-प्रणिधानको विशेष फल हो।

ईश्वर-प्रणिधानको अन्य एक अनुभूत विधि लेखिन्छ, जसलाई कुनै पनि देश, धर्म वा संस्कृतिका व्यक्ति उपयोगमा ल्याउन सक्तछन्। यसमा पूर्ववर्णित ईश्वरको स्वरूप-निरूपण गर्ने योगसूत्रहरूको आधारमा चार साङ्केतिक शब्द छानिन्छन् र उनको स्वरूपको लक्ष्यमा वारंवार भावना गरिन्छ, जसबाट नीलवर्ण आकाशरूप लक्ष्य ती शब्दहरूका अर्थले राम्ररी भावित होऊन्। ती शब्द हुन्– **क्लेशरहित** (शान्त), **अकर्म** (सङ्कल्प-विकल्परहित, अक्रिय), **सर्वज्ञ, कालातीत**। यी चार शब्दको स्वरूप वा अर्थको भावना गर्नु छ।

साधनविधि– पूर्वतर्फ फर्केर कुनै एक आसनमा शरीरलाई समसूत्रमा खुकुलोसँग राखेर मनका इच्छाहरूलाई समेत सरल पारेर तथा संसारलाई बिर्सेर शान्ति-पूर्वक बस। शुरू-शुरूमा ध्यान रातको समयमा नै राम्रो हुनेछ। दिउँसोको समयमा वैराग्यको धारणा कायम राख। ध्यान हलुका पेटमा प्रायः राम्रो हुनेछ, आहार सात्त्विक हुनुपर्दछ। यस शान्त आसनमा सुखपूर्वक बसेर कैवल्यप्राप्त आफ्नो शिष्यतिर केन्द्रित समाधिस्थ आँखा भएका आफ्ना गुरुलाई शाम्भवी मुद्राले नमस्कार गर। यदि गुरु-नमस्कार आदिका केही श्लोक वा स्तोत्र आदि कण्ठस्थ छन् भने तिनको शान्तिपूर्वक पाठ गर। त्यसपछि गुरुदेव लक्ष्यमा नै लीन हुन जान्छन्, उनी केवल आफ्ना शिष्यको लागि मात्र साकार रूपमा दर्शन दिन आएका थिए। शान्त, अकर्म (अक्रिय), सर्वज्ञ तथा कालातीत यी चार शब्दहरू जसमा अर्थसहित लय हुन जान्छन्, त्यही मोक्षावस्था हो। मोक्ष वा कैवल्यावस्था अविद्या आदि क्लेशहरूले रहित हुनाले शान्त छ, क्लेशरहित छ। यस अवस्थामा कुनै कर्म, कर्मफल वा कर्मसंस्कार हुँदैन, यसैले अकर्म वा अक्रिय भनिएको हो। समरस हुनाले सर्वव्यापक छ र सर्वव्यापक तत्त्व चेतन हुनाले सर्वज्ञ छ। यस अवस्थामा क्रिया वा कर्म नहुनाले त्यो कालको सीमाभन्दा बाहिर हुन्छ, यसैले यो कालातीत भनिएको हो। यी चारै शब्दहरू अर्थसहित केवल मोक्षावस्था-(परमात्मा)-मा नै हुन्छन्, तथा यही **तिम्रो इष्टदेव, गुरुदेव तथा तिमी हौ**– सबै एकै एकै होओस्। यी शब्दहरूको स्वरूपमाथि ध्यान केन्द्रित पार। मुख्य शब्द अकर्मस्वरूप (अक्रिय वा सङ्कल्प-विकल्परहित) छ। स्वच्छ, नीलवर्ण नभमा (आकाशमा) लक्ष्य देख। यी चारै शब्दका अभिन्न स्वरूप कैवल्य (मोक्ष) नै मेरो लक्ष्य हो। ध्यान चारै शब्दको

स्वरूप-(भाव वा अर्थ)-को गर्नु छ, तर चित्तको अवस्था सांसारिक भएको हुनाले लक्ष्यलाई नीलवर्ण स्वच्छ आकाशको आश्रय देऊ। अब यस लक्ष्यलाई अचल– स्थिर पार, बन्द आँखाहरूद्वारा यता-उता नहेर, आँखाको नानी समेत नहल्लियोस्। जब-जब लक्ष्य दृष्टिबाट नदेखिने हुन्छ, हृदयबाट मानसिक शब्द निकाल तथा यी शब्दहरूलाई लक्ष्यको निराकार स्वरूपमा प्रकट गर, तर त्यसवेला बुद्धिसत्त्व एवं ध्यान लक्ष्यमाथि नै स्थिर र अचल रहनुपर्दछ। लक्ष्य यदि नदेखिने भइरहेको छ अथवा शब्दद्वारा प्रकट भइरहेको छ भने त्यस अवस्थामा दृष्टि फर्केर शब्दलाई लिन नआओस्, अपितु शब्द आफै अचल दृष्टिमा पुगोस्। आवश्यक कुरा अचलता र स्थिरता तथा ध्यानको प्रवाह (क्रम) नचुँडिनु (भङ्ग नहुनु) नै हो। ध्यानको प्रवाहलाई कायमै राख्नको लागि शरीर तथा आँखाको उपयोग नगर, यिनीहरूलाई खुकुलो र शान्त नै रहन देऊ। सात्त्विक शान्त वृत्तिद्वारा नै काम चलाऊ, तमोगुणी हठद्वारा काम नलेऊ, यसद्वारा ध्यानमा अवश्य बाधा पुग्नेछ। 'ध्यानको प्रवाहलाई (क्रमलाई) भङ्ग हुन नदिने जुन धैर्य छ, त्यही प्राणहरूको अन्तर्मुख कुम्भक हो', यही वास्तविक प्राणायाम हो। लक्ष्यको स्थितिसँग बहिर्मुख चेष्टालाई पृथक् राख्ने (अलग्ग्याउने) प्राणहरूको सात्त्विक निग्रह (अवरोध, रोक्ने काम) नै वास्तविक प्राणायाम हो। प्राणहरूलाई अवश्य रोक्नुपर्दछ, तर यो कार्य समय तथा क्रियाको विचार नगरीकन र वृत्तिको क्रमभङ्ग नगरीकन गरिनुपर्दछ। ध्यान अत्यन्त स्थिर हुनासाथ प्राण रोकिने गर्दछन्, तर रोक्दा वा सास लिदा ध्यानको प्रवाह-भङ्ग हुनु हुँदैन, न त टाउको नै हल्लनु हुन्छ। जति-जति ध्यानमा स्थिरता बढ्दै जान्छ, त्यति-त्यति प्राण स्वयं नै लय प्राप्त गर्दछ।

जति-जति अभ्यास बढ्दै जान्छ, त्यति-त्यति तदनुसार एक-एक शब्द छाड्दै जाऊ, तर शब्दको स्वरूप वा भाव लक्ष्यमा निर्वीज भएर सदा स्थित रहोस्; अन्तमा यी सबैलाई केवल अकर्म चेतन-(अक्रिय चेतन)-को स्वरूपमा देख, जसरी गौ शब्दबाट सहसा उसका सम्पूर्ण अङ्ग-प्रत्यङ्गसहित पशुविशेषको ज्ञान एकैसाथ हुन जान्छ; अथवा संक्षिप्त लिपि (Short Hand) वा कोडभाषामा जसरी केही सङ्केतमात्रले विस्तृत अर्थ धारण गरेका हुन्छन्, ठीक त्यसै गरी जब केवल अकर्म चेतन वा अक्रिय चेतनमाथि शेष तीनवटै शब्दहरू स्वरूप वा अर्थसहित भावित हुन जान्छन्, तब एउटा यस्तो अवस्था आउनेछ कि वृत्ति लागेपछि सहसा सम्पूर्ण वाह्य प्रयत्न विलीन हुनेछन् तथा कैवल्य-स्वरूप चिन्मय (चैतन्ययुक्त) आकाशले आफ्नो शुद्ध स्वरूपमा

दर्शन दिनेछ, कृत्रिम आकाश विलीन हुन जानेछ, यो दर्शन एक सेकेन्ड हुनेछ र वृत्ति उखेलिनेछ। जहिलेसुकै यस्तो दर्शन प्राप्त होओस्, स्वस्थ, अचल भएर रहू र यस्तै स्वप्नजस्तो अवस्थामा लीन रहू तथा यो स्वयंप्रकट चिन्मय आकाशलाई जस्ताको तस्तै दृष्टिमा स्थिर राख्ने प्रयत्न गर। अभ्यास बढ्दा-बढ्दा जब एक मिनटसम्म यो स्वयं-प्रकट चिन्मय आकाशलाई स्थिर राख्न सक्नेछौ, तब यसै स्थितिमा आधा वृत्तिलाई शिरमा तथा शिरमाथि पुऱ्याएर पछाडितिर यो दर्शन गर्ने द्रष्टालाई सँगसँगै देख, अर्थात् लक्ष्यलाई कसले हेरिरहेको छ, स्थितिकालमा नै यस्तो विचार गर। (चेतन द्रष्टालाई चेतन द्रष्टाद्वारा समाउने अथवा चिन्ने समय ध्यानको अत्यन्त स्थितिकाल (निश्चल समय) हो, अन्य अवस्थामा अर्थात् स्थितिकाल बाहेक अन्य समयमा यस्तो प्रयत्न गर्नाले लक्ष्यमा अशुद्धि तथा चित्तमा व्याकुलता उत्पन्न हुन्छ। यो साधन-सङ्केत अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ, तर अपरिपक्व शास्त्रज्ञहरू यो कुरा बुझ्न सक्तैनन्।) यसप्रकार स्थितिकालमा आधा वृत्ति मस्तकमा र आधा मस्तकमाथि पुऱ्याई ध्यानको साथसाथ द्रष्टालाई हेर, तथा अब दृष्टिले नहेरेर सोझै द्रष्टाको नै ध्यान गर; यसरी द्रष्टाको ध्यानद्वारा द्रष्टा तथा चिन्मय-आकाश अभिन्नजस्तै हुन जानेछ र त्यसपछिदेखि तत्कालै ध्यान केन्द्रित हुन थाल्नेछ। दर्शनशक्ति अर्थात् दृष्टिलाई अलिकता मधुरो पारेर जब सोझै द्रष्टालाई नै चिन्मय आकाश बनाएर स्थित रहन योग्य हुन जानेछौ, तब यसै गरी एकदिन फेरि सहसा स्वतः सम्पूर्ण वाह्य प्रयत्न विलीन हुन जानेछ र शुद्ध चिन्मय अक्रिय (अकर्म) चेतन (सजीव) अवस्थामा स्थित भएजस्तो भान हुनेछ। यस अवस्थाको भान (अनुभूति) दुर्लभ हुन्छ। यस अवस्थामा कुनै किसिमका आकाश-प्रकाश आदिको दर्शन हुँदैन, अपितु कैवल्यजस्तै अनुभूति हुन थाल्दछ; कुनै रूप-रङ्ग होइन, केवल यत्नरहित सुख (शान्ति)। यही स्वरूपस्थिति हो। यस अवस्थाको अनुभूति यही अवस्था बाहेक अन्य केही चाहँदैन; नाम, रूप, आनन्द, विचारप्रति उपेक्षा गर्नेछ। यही त्यो अनुभूति हो, जहाँ विषरूप वैराग्य अमृत बन्न पुग्छ। यस अवस्थामा स्वतः बुद्धि-(अन्तःकरण)-को त्याग गर्ने विचार उत्पन्न हुनेछ, केवल स्फुरणमात्रको सङ्कल्पद्वारा ध्यान केन्द्रित हुन्छ तथा चित्तसहित ठूलोभन्दा ठूलो मानसिक विक्षेपको लय स्फुरणमात्रले नै हुन जान्छ। कैवल्य (मोक्ष) अथवा जीवन्मुक्तिजस्तो अवस्थाको भान हुन थाल्छ। विश्वासको त के कुरा ? दृढ निश्चय नै हुन लाग्दछ– संसार मुक्त भइसक्यो र म कैवल्यको ढोकामा छु। यस अवस्थाको अनुभवभन्दा पहिले सबै मार्गहरू दुःखरूप एवं कठिन छन्, तर के गर्नु ? दुःख सहनु बाहेक अन्य कुनै मार्ग पनि त छैन।

असल-असल भावनाहरू चित्तमा खेलाउने गर। महापुरुषहरूको जीवनीबाट प्रेरणा प्राप्त गर। तिनको कृपापात्र बन। उनीहरूको वीतराग चित्तको आलम्बन ग्रहण गर।

लक्ष्य निःसारझैं लाग्नु, अर्थहीनजस्तो प्रतीत हुनु, निराशता, हृदयको धडकन, सास रोकिनु, घाँटी थिचिएजस्तो अनुभव हुनु, वाकवाकी लाग्नु, डर लाग्नु, मृत्युको सङ्केत (अरिष्ट) प्रतीत हुनु, अङ्गहरूमा झट्का लाग्नु, 'कतै म नबहुलाऊँ'– भन्ने डर लाग्नु आदि-आदि अनेकौं विघ्नहरू मार्गमा आइपर्छन्, यिनीहरूदेखि आत्तिएर अभ्याम छाड्नु हुँदैन।

अभ्यास गर्दा-गर्दै कहिले स्मृतिको अभाव हुन गयो भने अर्थात् दिमाग शून्यजस्तो प्रतीत भयो तथा अभ्यास सकेपछि पनि केही बेरसम्म यस्तै नै भइरह्यो भने आत्तिनु हुँदैन। यो ध्यानयोगको उच्चतर भूमि प्राप्त हुनुको एक प्राथमिक लक्षण हो।

अभ्यास गर्ने वेला बाहेक अन्य समयमा (बस्दा-उठ्दा वा पल्टँदा) समेत चित्तलाई कल्पना वा स्फुरणले रहित अवस्थामा राख्ने अभ्यास अलि-अलि गर्ने गर।

दुःख तथा क्लेशलाई कारणमा लय गरी हटाउनुपर्दछ। यिनका वृत्तिहरू ध्यानद्वारा हट्छन्। ध्यानको प्रवाह (क्रम) बीच-बीचमा भङ्ग हुन नदेऊ, त्यसलाई कायम राखनको लागि सात्त्विक धैर्यद्वारा काम हुन्छ, तमोगुणी हठद्वारा हुँदैन; तमोगुणी हठद्वारा काम अवश्य बिग्रन्छ। हरेक अवस्थामा शान्त एवं चिन्तारहित भएर बस। ध्यानद्वारा प्राप्त अनुभवहरू तथा आनन्दलाई गुप्त राख, आनन्दद्वारा मक्ख पनि नपर, अपितु आनन्दको सट्टा शान्तिको अनुभव गर। यही रहस्य हो।

चेतन द्रष्टालाई चेतन द्रष्टाद्वारा समाउने चेष्टा गर। यो ध्यानयोगको उच्चतर भूमि हो। यसलाई समाउने समय ध्यान अत्यन्त स्थिर हुन जाने वेला हो। यसबाहेक अन्य कुनै समय छैन। अन्य कुनै समयमा समाउने चेष्टा गर्नाले लक्ष्यमा अशुद्धि तथा चित्तमा व्याकुलता उत्पन्न हुन्छ। द्रष्टा अकर्म (अक्रिय) अवस्थामा नाममात्रको कर्म-(मानसिक स्फुरण)-द्वारा समातिन्छ, अर्थात् स्थितिकालमा नाममात्र-स्फुरणद्वारा समातिन्छ, तर द्रष्टामा स्थित (स्थिरता) त केवल अक्रिय अर्थात् स्फुरण-रहित अवस्थामा नै हुन्छ। यो साधनसम्बन्धी विषय हो, बुद्धिमा त प्रत्यक्ष भइ नै रहेको छ, तर शब्दहरूमा राम्ररी आइरहेको छैन। यो अत्यन्त महत्त्वपूर्ण साधन-सङ्केत हो, यो राम्ररी बुझ्नुपर्दछ।

अफीमचीले जस्तै आँखाका नानीहरूलाई अलिकता माथितिर लैजाऊ, आँखाहरू केही खुला राख। वाह्य जगत्लाई बिर्सिदेऊ, आनन्दजस्तो अनुभव हुन थालेपछि बिस्तार-बिस्तार आँखा अर्धनिमीलित पार। लक्ष्यलाई अन्तर्मुख पारेर राख। आँखाहरू तथा मस्तकमाथि अनावश्यक तनाव नपरोस्। यसप्रकार आफ्नो स्वरूपमा स्थित रहू। यही **शाम्भवी मुद्रा** हो। यो कुरा अभ्यासद्वारा सिद्ध हुनेछ। हिंड्दा-फिर्दा, उठ्दा-बस्दा, कुरा गर्दा-गर्दै यसको अलि-अलि अभ्यास गर्ने गर। यसबाट शान्तस्वरूप आनन्दमा मस्त रहन थाल्नेछौ। यसपछि नियमित अचल अभ्यास शुरू गर।

अभ्यासमा जब कहिल्यै लक्ष्यको अभाव हुन थाल्छ, तब पुनः लक्ष्यलाई धारण गर्ने चेष्टा नगर, अपितु लक्ष्यरहित भूमिमा नै रहिरहने यत्न गर, यसबाट तिमीलाई कुनै समयमा अपरिणामी चेतनको ज्ञान तथा दर्शन हुनेछ।

एकान्त र निःसङ्गतामा आसन जमाएर ध्यान गर्ने गर। सदा वर्तमानमा रहू। भूत तथा भविष्यलाई यस्तो ठान– ती तिम्रा लागि हुँदै होइनन्। अविद्यालाई परै राखेर अभ्यासमा बस। अनेक प्रकारका अधूरा तथा विभिन्न विचारहरूमा अल्झेर ध्यानमा बस्नुले लक्ष्यलाई बिगार्दछ, साथै यसै कुराले दुःख उत्पन्न गर्दछ। अभ्यासको वेलामा अनावश्यक प्रयत्न नगर, अर्थात् आनन्द वा शान्तिको लागि कुनै प्रयत्न नगर, तथा तिनको खोज-तलाशको लागि चित्तलाई व्याकुलजस्तो बनाएर यता-उता डुलाइ नरहू, शान्तिपूर्वक बसिरहू। स्थिति भएपछि शान्ति तथा आनन्द आफैं आउँछन्, खोजेर पाइन्नन्। सदा शान्ति तथा आनन्दमा मग्न रहू। कैवल्यरूप आफ्नो स्वरूपतर्फ दृष्टि राख। अन्तर्मुख शुद्ध भावना गर्ने गर।

ध्यानयोगका उच्च भूमिमा कहिलेकाहीं स्नायुसंस्थानमा एउटा विचित्र किसिमको कम्पनजस्तै हुन्छ। प्रायः सोझो-उत्तानो परेर पल्टेको अवस्थामा यस्तो हुन्छ। खुट्टाको बूढी औंलादेखि शिरसम्म स्नायुजालको सूक्ष्मतम शाखा-प्रशाखाहरूमा समेत एक आनन्ददायक कम्पजस्तो (Jerks) उत्पन्न हुन्छ। यसबाट आत्तिनु हुँदैन। यसलाई आनन्ददायक ठान्नुपर्दछ। यसबाट शरीर शुद्ध हुन्छ।

अत्यन्त आवश्यक साधन-सङ्केत– ध्यान गरेको अवस्थामा जब-जब विचार वहिर्मुख भएर दौडन्छन् अथवा अन्य कुनै दृश्यको दर्शन हुन्छ, त्यसलाई तत्काल त्यहाँको त्यहीं नै लीन पार। लीन पार्नुको अर्थ हो– त्यसलाई पर पुऱ्याउनु अथवा हटाउनको लागि मानसिक बलको प्रयोग नगर्नु; न त विचारद्वारा त्यसलाई हटाउने चेष्टा नै गर, अपितु त्यससँग सम्बन्ध नै नभएको तथा आसक्तिरहितजस्तै बन्न जाऊ। जसरी तिमीले

यो विचार अथवा दृश्यलाई स्वयं जाग्रत् पारेका होइनौ, त्यस गरी यसलाई आफैं जहाँबाट आएको हो, त्यसै ठाउँमा फर्केर विलीन हुन देऊ। यस सङ्गदोषद्वारा संग्रह गरिएका अन्य जीवहरूका भाव वृत्तिसंस्कारहरूको रूपमा हामीभित्रै हुन्छन्। यही अविद्यामाया हो यसलाई विलीन पार। यी दर्शनहरूसँग झगडा (सङ्घर्ष) पनि नगर। मायाले झगडा नै रुचाउँछ। कहिलेकाहीं त यो बाधा क्रोधमा परिणत हुन जान्छ र साधक अनायासै ठगिन्छ। यस अवस्थामा यदि अलिकति पनि विचार गरियो भने उल्टो मायाकै ध्यान प्रबल हुन्छ, तथा लक्ष्यदेखि टाढा हुन जानेछौ र यस्तै अवस्था धेरै पटक भएपछि यस जन्ममा अभ्यासको योग्य रहन सक्नेछैनौ। भगवान्‌को आशीर्वादले यस्तो अवस्था आइ नपरोस्, तर कहिल्यै यस्तो स्थिति उत्पन्न हुन गयो भने ३-४ महीनाको लागि अभ्यास बिलकुल बन्द गर र अर्को पटक नयाँ रूपले पुनः सावधानीपूर्वक अभ्यास आरम्भ गर। बरु चाहे लक्ष्यबाट आधा दृष्टि हटाउनुपरोस्, तर विजातीय वा अन्य दृश्यलाई नहेर (नदेख)। जसलाई यस प्रकारको नियन्त्रण-(संयम)-को बानी परेको हुन्छ, ऊ सबै विघ्नहरूलाई अनायास नै पार गर्दछ, अन्यथा योग विषतुल्य हुन जान्छ। यो संयम तथा धैर्यलाई नै योगबल भन्दछन्। कैवल्य वा स्वरूपावस्थिति हाम्रो नजीक आउँदैन, अपितु यस संयमद्वारा आसक्ति अथवा मोहको आवरण हट्न जान्छ र स्वरूप-स्थिति त सदैव कायम छँदैछ। यही योगको रहस्य हो, यही वास्तविक प्राणायाम हो एउटा त्यस्तो दिन आउनेछ, जब वृत्ति स्थिर भएपछि सहसा सबै बाह्य प्रयत्नहरू विलीन हुन पुग्छन् र शुद्ध चिन्मय आकाशले स्वयं नै सजीव रूपमा दर्शन दिनेछ तथा बनावटी आकाश विलीन हुनेछ। यो दर्शन एक सेकेन्डसम्म हुन्छ। त्यसपछि वृत्तिको उन्मूलन हुन्छ। त्यस्तो दर्शन जहिलेसुकै होओस् स्वस्थ र अचल रहू र त्यस्तै अवस्थामा स्थिर रहने चेष्टा गर, अर्थात् यो स्वयंप्रकट आकाशलाई त्यसै रूपमा दृष्टिमा राख्ने प्रयत्न गर। अभ्यास दृढ भएपछि मात्र चेतन द्रष्टालाई समाउने प्रयत्न गर। यो साधनसम्बन्धी विषय हो, लेख्दा एक पटकमा एउटा मात्र पक्ष लेखिन्छ र दोस्रो पक्ष अर्कै समयमा लेखिन्छ। जे लेख्नुपर्ने हो त्यो लेख्न सकिंदैन, तर हृदयमा भने प्रत्यक्ष भान भइरहेको हुन्छ। यसैले साधन-सङ्केतहरूलाई साधनद्वारा नै बुझ, अरू कुनै उपाय छैन।

ईश्वर-प्रणिधानको यो सिद्ध पद्धति उच्च कोटिका साधकहरूद्वारा अनुभव गरिएको साधन-पद्धति हो।

योगदर्शनअनुसार समाधिसिद्धिको लागि ईश्वर-प्रणिधानपश्चात् अब तत्त्व-साक्षात्काररूप साधन-पद्धतिको क्रियात्मक रूपबारे लेखिन्छ।

योगअनुसार योगी प्राणायामद्वारा जाग्रत् अवस्थामाथि, प्रत्याहारद्वारा स्वप्नावस्थामाथि, धारणाद्वारा सुषुप्त्यवस्थामाथि, ध्यानद्वारा मूर्छावस्थामाथि तथा समाधिद्वारा मृत्युमाथि अधिकार प्राप्त गरेर आफ्नो इच्छानुसार आफ्नो स्वरूपमा प्रतिष्ठित हुन्छ ।

जुनवेला योगका वहिरङ्ग साधनहरूको अनुष्ठानद्वारा चित्तवृत्तिहरूको एकाग्रता भएर मन तथा इन्द्रियहरू योगीको वशमा हुन पुग्छन्, तब उसले आफ्नो इच्छानुसार मन तथा इन्द्रियहरूका काम बन्द गरेर जाग्रत् अवस्थालाई सुषुप्ति अवस्था बनाइदिन्छ । यसको फल यो हुन्छ– मन तथा इन्द्रियहरूका काम रोकिन्छन्, र चित्तको वहिर्मुखी वृत्तिका कार्यहरू रोकिन्छन् । चित्तका वहिर्मुखी तथा अन्तर्मुखी यी दुई कार्यहरूमध्ये कुनै एउटा सदा कायम रहन्छ । यसैले बहिर्मुखी वृत्तिहरू बन्द भएपछि स्वतः अन्तर्मुखी वृत्तिको कामको आरम्भ हुन्छ । यसप्रकार यम-नियम, प्राणायाम, प्रत्याहार आदिद्वारा अन्तर्मुखता प्राप्त भएपछि योगसाधकहरू निम्नलिखित साधन-प्रणालीको अवलम्बन गर्न सक्तछन्–

धारणाको अभ्यास भ्रुकुटी आदि स्थानहरूमा स्थानिक पनि गरिन्छ, तर स्थानिक अभ्यास लामो समयसम्म गर्नाले प्रायः मन मूढजस्तो भएर निद्रा उत्पन्न हुन्छ अथवा थाकेर अनावश्यक स्मृतिसंस्कारहरू सामुन्ने आउन थाल्दछ । यसैले स्थानिक अभ्यास त्यति मात्र गर्नुपर्दछ जतिमा मनले १०-१५ मिनटसम्म स्थिरता प्राप्त गर्न सकोस् । यसपश्चात् सूत्रमा भनिएजस्तै **तस्य भूमिषु विनियोगः** अर्थात् त्यतिसम्म स्थिरता प्राप्त गरेको मनलाई **ग्राह्य** आदि भूमिहरूमा लैजानुपर्दछ ।

मनोविज्ञान तथा आत्मविज्ञानका भेदअनुसार योगका दुई क्षेत्र छन् । एकाग्रता अथवा सालम्ब योगभूमिहरूको अनुभव तथा सिद्धिहरूको प्राप्ति मनको एकाग्रतामा निर्भर रहन्छ, किनभने एकाग्रताविना संयमको सिद्धि हुँदैन । यो एकाग्र समाधिमा मनको अगाडि कुनै एउटा वस्तुको आलम्बन हुनु आवश्यक छ, चाहे त्यो वस्तु स्थूल होओस् वा सूक्ष्म । त्यस अवस्थामा त्यो एकाग्र समाधि, सालम्बन समाधि, सम्प्रज्ञात समाधि अथवा सवीज समाधिको नामले पुकारिन्छ, र यही मनोविज्ञानको क्षेत्र हो । यसपश्चात् निरोध-समाधि, निरालम्ब समाधि, असम्प्रज्ञात समाधि अथवा निर्वीज समाधिको नामले पुकारिने समाधिहरू आत्मविज्ञानको क्षेत्रमा पर्दछन् । यिनमा परम शान्ति प्राप्त हुन्छ ।

यो साधन-प्रणाली ग्राह्य मार्ग (अर्थात् बाहिरी वस्तुहरूको सहाराले समाधिभूमिमा हिंड्नु) ग्रहणमार्ग (अर्थात् आन्तरिक पदार्थहरूको सहाराले समाधि-भूमिमा हिंड्नु), तथा ग्रहीतृमार्ग (अर्थात् ओंकार-उपासनाद्वारा स्वात्मालम्बनको सहाराले समाधिभूमिको अनुभव गर्नु) –यी तीन मार्गहरू छन्। यीमध्ये पहिले **ग्राह्य मार्ग**को वर्णन गरिन्छ–

प्रातः शौच-स्नानबाट निवृत्त भएर आफ्नो अभ्यस्त आसनमा बसेर १० मिनटसम्म दीर्घ प्रणवध्वनिको उच्चारण गर्नुपर्दछ। यसबाट मन शान्त तथा विषयशून्य भएजस्तो अनुभव भएपछि तीन **वाह्य प्राणायाम** गर्नुपर्दछ; अर्थात् भित्रको सासलाई नाकका दुवै प्वालहरूबाट यति बलले बाहिर फ्याँक जसरी अति वेग एवं जोडले वमन हुने गर्दछ। सास अति वेगले बाहिर निकाल्दा यस्तो अनुभव हुनेछ कि भित्रको सास तल भुइँमा ठोक्किएर बाहिर आएको हो, र यसो गर्दा मूलबन्ध पनि निकै दृढतासाथ लाग्न जान्छ तथा भित्रको सम्पूर्ण सास (वायु) वेग र बलले बाहिर निस्कन्छ। त्यसपछि बाहिर निस्केको सासलाई गुदद्वार खुम्च्याएर बाहिरै रोकिराख। जब घबराहटजस्तो प्रतीत हुन थाल्दछ, तब बिस्तार-बिस्तार पूरक गर। यो एक प्राणायाम भयो। यसरी पूरक गरिएको श्वासलाई भित्र नरोकेर तुरुन्तै बाहिर निकालेर बाहिरै रोक। यसप्रकार ३ प्राणायाम गर।

गन्धतन्मात्राको अभ्यास– यस प्राणायामको अभ्यास १५ दिनसम्म गरेपछि सोह्रौं दिनमा आसन, प्राणायाम आदि गरेर देशी कपूर आधा मिनेटसम्मको लागि यसप्रकार सुँघ कि मनले घ्राणेन्द्रियमा त्यस कपूरको गन्धको निश्चय गरोस्– त्यो कस्तो गन्ध हो ? नासिकाको भित्री त्वचामा त्यस गन्धले कस्तो प्रकारको स्पर्श गर्दछ ? लगभग आधा मिनटसम्म सुँघेर त्यसलाई पर राख र दुई मिनेटसम्म मनलाई नासिकामा केन्द्रित राखी त्यस गन्धको स्मरण गर। केही सेकेन्डसम्म त्यसको (गन्धको) स्मृति आउनेछ। पुनः त्यसै प्रकार आधा मिनेटसम्म कपूर सुँघेर दुई मिनेटसम्म स्मरण गर। यसप्रकार चारपटक यो क्रिया गर र चौथोपटक सुँघेर दुई मिनेटको सट्टा पाँच मिनेटसम्म त्यस गन्धको स्मरण गरिरहू। यसपश्चात् अभ्यास छाडेर उठ तथा उठ्नासाथै कपूर केही छिन सुँघेर यताउता शान्तिपूर्वक डुल र डुल्दा पनि मनलाई कपूरगन्धको संस्कारमा केन्द्रित राख। यो अभ्यास प्रातः तथा सायङ्काल दुवै समय गर्नुपर्दछ। दुई हप्तापश्चात् कपूरलाई तीनपटक सुँघ्नू तथा ३-३ मिनेटको अन्तरमा स्मरण गर्नू। अन्तमा १० मिनेट-

सम्म स्मरण गरिरहनू। तेस्रो हप्तामा दुईपटक सुँघ्नू तथा ५ मिनेटको अन्तरले स्मरण गर्नू र अन्तमा १५ मिनेटसम्म स्मरण गरिरहनू। चौथो हप्तामा केवल एकपटक सुँघेर २० मिनेटसम्म उक्त गन्ध याद राख्नू। पाँचौं हप्तामा अभ्यास शुरू गर्नुभन्दा एक घन्टा अघि सुँघेर २५ मिनेटसम्म याद राख्नू। छैटौं हप्तामा अभ्यास शुरू गर्नुभन्दा ५-६ घन्टाअघि सुँघ्नू र आधा घन्टासम्म गन्ध याद राख्नू। यसपश्चात् कपूर सुँघ्ने आवश्यकता छैन। सातौं हप्तामा कपूरको सहाराविना नै ३५ मिनेटसम्म अभ्यास गर्नू। अभ्यासबाट उठ्ने वेलामा केवल शुरूको ५ हप्तासम्म मात्र कपूर सुँघ्नुपर्दछ, पछि पर्दैन।

पहिलो हप्तामा मनलाई सम्पूर्णतः नासिकामा केन्द्रित पारेर अभ्यास गर। तत्पश्चात् नासिकाको जुन भाग भित्र गन्धविशेषको अनुभव हुन्छ, अर्थात् नासाग्रदेखि लिएर नासामूलसम्म जुन माथिल्लो प्रणाली छ, त्यसमा मनलाई केन्द्रित पारेर अभ्यास गर। तेस्रो हप्ता उक्त प्रणालीद्वारा गन्धको अन्तिम ठक्कर माथि रहेको मस्तिष्कस्थानको जुन ठाउँमा लाग्दछ, त्यसै स्थानमा मनलाई केन्द्रित पारेर गन्धको अनुभव गर। साथै नासिकाको ग्रहणद्वारबाट गन्धको अनुभव गरेर सोझै नासिकाको माथितिर भित्रको अन्तिम केन्द्रमा मनलाई पारेर अभ्यास गर। चौथो हप्तामा गन्ध सुँघ्नुभन्दा दुई मिनेटअघि मनलाई केवल केन्द्रमा मात्र स्थिर पारी गन्ध सुँघेर त्यस केन्द्रमा नै अभ्यास गर्ने गर।

यसप्रकार गन्धको अभ्यासद्वारा दोस्रो हप्तामा कपूरको गन्ध तथा अभ्यासद्वारा प्राप्त गन्धमा केही अन्तर अनुभव हुन थाल्नेछ, जसमध्ये अभ्यासको गन्ध कपूरको गन्धभन्दा बढी रोचक एवं मनोरञ्जक हुनेछ। यो अभ्यासमा प्रवेश गरेको अवस्थाको स्वरूप हो। यस अभ्यासको गन्धमा रोचकता बढ्दै जानेछ। जुन दिनदेखि कपूर पूर्णतया त्यागिन्छ, त्यस दिनदेखि रोचकता अधिकाधिक हुँदै जानेछ तथा गन्ध पनि दिव्य बन्दै जानेछ। यसमा स्वाभाविक मधुरताको अनुभव हुनेछ तथा कपूरादि अन्य गन्धहरूप्रति उपेक्षा जस्तो हुन जानेछ। यो गन्धको अभ्यास यति रोचक हुनेछ कि अभ्यासबाट उठ्न मनै मान्दैन तथा अभ्यासबाट उठेपछि पनि हिंड्दा-डुल्दा घन्टौंसम्म यसको संस्कार कायमै रहनेछ। गन्धाभ्यास परिपक्व भएपछि जहिले, जहाँसुकै पनि जब मन एकाग्र हुन्छ, तब गन्धको अनुभव स्वयं नै हुन थाल्नेछ। दृढ अभ्यास पश्चात् यस गन्धमाथि यतिसम्म अधिकार हुन जान्छ कि जुन वेलामा यो गन्धको अनुभव भइरहेको हुन्छ, त्यस वेलामा

कुनै अन्य व्यक्ति को वस्त्रादिमाथि सास छाडेर उसलाई समेत त्यस गन्धको अनुभव गराउन सकिन्छ ।

यो गन्धाभ्यास स्थिर भएपछि जिब्रोको अग्रभागमा कुनै मीठो स्वादको अनुभव हुनेछ , तर मनलाई त्यतातिर नलगाएर नासिकाकेन्द्रमा नै स्थिर राख्नुपर्दछ, किनकि रस-(स्वाद)-को भूमि यसभन्दा पछिल्लो हो। कच्चा अवस्थामा नै भूमि बदल्नु ठीक हुँदैन ।

यो कार्यगन्धको अभ्यास हो, जसमा कुनै निश्चित गन्धको अनुभव दिव्य रूपमा हुन्छ। दुवै समयमा गन्धाभ्यासपश्चात् ॐ को मानसिक जप १५ मिनेटसम्म गर्नुपर्दछ, किनकि साधकको अन्तिम लक्ष्य यही हो ।

यस गन्धाभ्यासमा अन्य कुनै गन्धको आश्रय पनि लिन सकिन्छ, तर जुनसुकै गन्ध रोजे पनि त्यसलाई नै आरम्भदेखि अन्तसम्म कायम राख्नुपर्दछ, बदल्नु हुँदैन । गन्ध सात्त्विक हुनुपर्दछ, अत्तर आदि राजसिक गन्ध हुन्। तुलसी वा मसला-(युक्लिप्टस)-को पात आदि जसको गन्ध रोगनाशकसमेत हुन्छ, उपयोग गर्न सकिन्छ । ग्रीष्मकालमा कपूर, अलैंचीको धूलो आदि तथा जाडोको याममा तुलसी, जाइफलको धूलो आदिद्वारा अभ्यास गर्नुपर्दछ। अभ्यास आरम्भ गर्नुभन्दा अघि साधकमा धारणाको योग्यता हुनु अनिवार्य छ ।

जहिलेदेखि कपूरको आश्रय छाडिन्छ, त्यस दिनदेखि १५ दिनसम्म गन्धको अभ्यास गर्नुपदछ, अनि त्यसपछिको भूमिकामा लाग्नुपर्दछ। बढी समयसम्म गन्धाभ्यास गर्नाले अघि बढ्न कठिनाइ हुने गर्दछ, किनभने गन्धप्रति राग उत्पन्न हुन जान्छ।

यसपश्चात् कारणगन्धको अभ्यास गर्नुपर्दछ (अघिल्लो अभ्यास जसमा कपूरादिगन्धको आश्रय लिइएको थियो, त्यो कार्यगन्ध हो) । कारणगन्धको अभ्यासको विधि यो हो– अभ्यासको समयमा मनलाई नासिकाको केन्द्रमा स्थिर राख्दै जुन कपूरको आश्रयद्वारा अभ्यास गरिएको गन्ध अनुभव भइरहेको हुन्छ, त्यसतर्फबाट मनलाई हटाउनू अर्थात् नासिकाको सूक्ष्म श्वासद्वारा त्यस गन्धलाई धकेलिरहनू, मनबाट पर पार्दै गन्धलाई बिर्सिरहनू, तर मन भने त्यही नासिकाको केन्द्रमा स्थिर रहनुपर्दछ। यस गन्धलाई बिर्संदाहुँदी भिन्न-भिन्न गन्धहरू प्रतीत हुनुपर्छ, ती सबलाई हटाउँदै गर्नुपर्दछ। अनि जब ४-५ दिनसम्म विभिन्न गन्धहरू बिर्सदै जाँदा सबै हटेपछि कारणगन्ध अथवा पृथ्वीको आफ्नो वास्तविक गन्ध (ज्येष्ठ-आषाढको घामले तातेको

भूमिमा वर्षाको पहिलो झरीद्वारा उत्पन्न गन्ध) प्रतीत हुन थाल्दछ, तब त्यसै गन्धको अभ्यास मनलाई नासिकाको केन्द्रमा स्थिर राखेर गर्नुपर्दछ। दिन-प्रतिदिनको अभ्यासद्वारा यो गन्ध पनि अझ सूक्ष्म एवं रोचक हुँदै जानेछ तथा कपूरको आश्रयवाला गन्धभन्दा बढी रोचक एवं प्रिय हुन जानेछ। यसको अभ्यास १५ दिनसम्म गर्नुपर्दछ। कपूरको आश्रयद्वारा गरिएको गन्धाभ्यास-समाधिलाई **सविचार समाधि** तथा कारणगन्धको अभ्यासको समाधिलाई **निर्विचार समाधि** भन्दछन्।

कार्य तथा कारण –यी दुवै प्रकारका अभ्यासका दिनहरूमा जानी-जानीकन कुनै तीखो गन्ध सुँघ्नु हुँदैन, त्यसले अभ्यासमा बाधा पुऱ्याउनेछ। यस अभ्यासद्वारा संसारको कुनै पनि गन्धप्रति मन अस्थिर हुँदैन। नासिकाशक्तिको विकास, मनको स्थिरता तथा बुद्धिको वृद्धि हुन्छ, तथा ग्राह्य मार्गद्वारा असम्प्रज्ञात समाधिसम्म पुग्ने योग्यता प्राप्त हुन्छ।

रसतन्मात्राको अभ्यास– कारणगन्धको अभ्यासपश्चात् रसको अभ्यास गर्नुपर्दछ। यद्यपि कारणगन्धको पश्चात् नै कारणरसको अभ्यास गर्न सकिन्छ, किनकि कारणगन्धको अभ्यासको परिपक्व अवस्थामा जिह्वाग्रमा रसका भावनाको आरम्भ हुन थाल्दछ, त्यसै बखत मनलाई जिह्वाग्रमा राखेर कारणरसको अभ्यास गर्न सक्छौ, तथापि कार्यरसको अभ्यास पनि गरेमा बेश हुनेछ; किनकि यसो गर्नाले मनमा तृप्ति र सांसारिक स्वादहरूदेखि वैराग्य हुन्छ। यस कार्यरस-साधनको विधि यसप्रकार छ– पहिले जुन वस्तु खाँदा तिमीलाई रुचिकर मधुर तथा प्रिय लाग्दछ, त्यही लेऊ। त्यो वस्तु कुनै प्राकृतिक फल आदि हुनुपर्दछ, न कि कुनै कृत्रिम मिठाई आदि। उदाहरणको लागि– अत्यन्त मधुरो स्वाद भएको केरा, आँप वा काश्मीरी स्याउ। मानिलेऊ तिमीलाई केरा मन पऱ्यो। अभ्यासको समयमा केरा साथैमा लगी बोक्रासहित भित्रको गुदी ५ टुक्रा पारेर राख। अनि पूर्ववत् ३ वाह्य प्राणायाम गरिसकेपछि एउटा टुक्राले जिह्वाग्रमा आधा मिनटसम्म स्पर्श गर (यहाँ स्पर्शको अर्थ दबाव वा घर्षण हो) र मनद्वारा यस स्वादको निश्चय गर– त्यो कस्तो प्रकारको स्वाद हो। अनि त्यो टुक्रालाई फ्याँकेर दुई मिनेटसम्म मन जिह्वाग्रमा नै केन्द्रित राखेर त्यस स्वादको स्मरण गर। त्यसपछि दोस्रो पटक दोस्रो टुक्रा उठाएर त्यसरी नै स्पर्श गरेर त्यसलाई फ्याँक र दुई मिनेटसम्म मनले त्यसै स्वादको सम्झना गर। यसै गरी ४ पटक टुक्राद्वारा अभ्यास गर। अन्तमा चौथो-पल्ट ५ मिनेटसम्म त्यस स्वादको स्मरण गरिसकेपछि अभ्यासबाट उठ र पाँचौं टुक्रा केरा

खाऊ र २-३ मिनेटसम्म डुल्दै त्यसको स्वादमाथि मनलाई केन्द्रित पारिराख। यसको अभ्यासक्रम पनि कपूरको जस्तो बुझ्नुपर्दछ, अर्थात् पहिलो ३ दिन चारपटक, दोस्रो ३ दिन तीनपटक, अनि दुईपटक र त्यसपछि एकपटक आदि। यो रसाभ्यास गन्धाभ्यासको अपेक्षा चाँडै सिद्ध हुनेछ। यसैले समयानुसार समयको हेरफेर पनि हुन सक्तछ। १-२ हप्तापछि प्रातःकालमा २ घन्टा अघि केराको टुक्राको अलिकता स्पर्श गरेर अभ्यास गर, र ४ घन्टापछि जिब्रोले स्पर्श गर। पछि-पछि केराको आश्रयको आवश्यकता पर्दैन। अभ्यास आरम्भ गर्दा पहिलोपल्ट दुई मिनटको अन्तरमा केराको स्पर्श तथा अन्तमा ५ मिनटसम्म त्यसको स्वादको स्मरण गर्नू, दोस्रोपल्ट ३ मिनेटको अन्तरमा तथा अन्तमा १० मिनेटसम्म त्यसको स्वादको स्मरण गर्नू, तेस्रोपल्ट ५ मिनटको अन्तरमा तथा अन्तमा १५ मिनेटसम्म स्मरण गर्नू, चौथोपल्ट २० मिनेटसम्म अभ्यास गर्नू। शेष सबै गन्धाभ्यासमा जस्तै गर्नुपर्दछ। यस अभ्यासद्वारा २-४ दिनमा नै केही परिवर्तनको अनुभव हुनेछ, अर्थात् केराको स्वाद रोचक हुँदै जानेछ तथा जुन दिनदेखि केराको आश्रय छाडिनेछ, त्यस दिनदेखि त्यसमा अझै बढी दिव्यता उत्पन्न हुनेछ।

प्रत्येक दिन अभ्यास गर्ने वेलामा मनलाई जिह्वाग्रतर्फ विशेषरूपले ल्याउँदै गर्नुपर्छ। अन्तमा अर्थात् १०-१५ दिनपछि मनलाई जिह्वाग्रको केन्द्रविन्दुमा पुऱ्याउनुपर्दछ र त्यसै स्थानमा अभ्यास गर्ने गर्नुपर्दछ।

दोस्रो दिनको अभ्यासद्वारा रस वा पानी आउन थाल्दछ, पटक-पटक त्यसलाई निल्ने चेष्टा गर्नु हुँदैन। हो, यदि आफै भित्र जान्छ भने जान दिनुपर्दछ, तर मनलाई जिह्वाग्रमाथि नै राख्नुपर्दछ। बिस्तार-बिस्तार रस आउन कम हुँदै जानेछ र जुन दिनदेखि केराको आश्रय छाडिन्छ, त्यसै दिनदेखि त्यो केराको अभ्यस्त रस जलको रूपलाई त्यागेर जिह्वाग्रबाट रश्मि-(किरण)-हरूको रूपमा निस्कनेछ र त्यसपछि अभ्यासद्वारा क्रमशः सूक्ष्मातिसूक्ष्म हुँदै जानेछ। त्यो जति-जति सूक्ष्म हुँदै जानेछ, त्यतित्यति नै त्यसमा रोचकता तथा आनन्दको वृद्धि हुँदै जानेछ। यो कार्यरसको अभ्यासक्रम हो। अभ्यासको दृढ अवस्थामा यो रस पनि अरूलाई चखाउन सकिन्छ। जुनवेला स्वादको अनुभूति भइरहेको हुन्छ, त्यसवेला जिह्वाग्रको सास कागत वा कपडामा पारेर अरूलाई चखाउन सकिन्छ।

जब कार्यरसको सिद्धि हुन्छ र लगभग १५ दिनसम्म अभ्यास गरिसकिन्छ तब मनलाई कार्यरसतर्फबाट हटाउँदै जाऊ, अर्थात् मन त जिह्वाग्रमै रहोस्, तर कार्य-

रसलाई बिर्सदै जाऊ (जसरी कार्यगन्धलाई बिर्सेका थियौ)। यद्यपि भुल्ने क्रममा अन्य स्वादहरूको समेत अनुभव हुनेछ, तथापि सबै प्रकारका स्वादहरूलाई मनबाट पन्छाउँदै जाऊ। दुई-चार दिनमा जब कार्यरस बिर्सिन्छ, तब कारणरस अर्थात् स्वाभाविक जलको स्वाद जिह्वाग्रमा अनुभव हुनेछ; त्यसपछि निरन्तर त्यसैको अभ्यास गर्नुपर्दछ। बिस्तार-बिस्तार त्यसमा सूक्ष्मता तथा रोचकता बढ्दै जानेछ र कार्यरसको अपेक्षा बढी रोचक प्रतीत हुन थाल्नेछ। यो अभ्यास १५ दिनसम्म गर।

रसशक्ति पनि गन्धशक्ति समान तीव्र हुन जानेछ तथा भिन्न-भिन्न प्रकारका स्वादहरूलाई आकर्षित पार्ने सिद्धि प्राप्त हुनेछ तथा अरूलाई पनि ती स्वादहरूको आस्वादन गराउन सकिन्छ।

रूपतन्मात्राको अभ्यास – यसको तरीका यस्तो छ– कारण-रसाभ्यास-पश्चात् कारणरूप तन्मात्राको अनुभव हुन थालेमा सोझै त्यसमा जान सकिन्छ, अन्यथा पहिले कार्यरूपको अभ्यास गर्नुपर्दछ। त्यसको विधि यस्तो छ – कुनै सुन्दर, हरियो, ताजा पात वा गुलाबको फूल अगाडि राखेर अभ्यासको समयमा कपूर आदिमा जस्तै आधा मिनेटसम्म एकटकसँग हेर्नु र त्यसपछि आँखा चिम्लेर दुई मिनेटसम्म त्यसको सम्झना गर्नु आदि-आदि सम्पूर्ण क्रमहरू गन्धाभ्यास तथा रसाभ्यासको जस्तो नै बुझ्नुपर्दछ। यसको कारणरूप बनाउने क्रम पनि कारणगन्ध तथा कारण रसको जस्तो नै हुन्छ। त्यसै क्रमानुसार अभ्यास गर्नुपर्दछ।

मुखभित्र तालुमा (जहाँ गोलो मांसखण्ड जस्तो रहेको हुन्छ) मनलाई केन्द्रित पारेर रूपको अभ्यास गर्नुपर्दछ– **तालुनि रूपसंवित्**। कारणरूपको अभ्यासमा पहिले अग्निभन्दा पनि सूक्ष्म विद्युत्जस्तो अनुभव हुनेछ, तर उत्तरोत्तर अभ्यासद्वारा विद्युत्भन्दा पनि ज्यादा सूक्ष्म, रोचक तथा स्वच्छ दृश्य देखा पर्न थाल्दछ, जसको तुलना कुनै पनि प्रकाशसँग हुन सक्तैन। कारणरूपको अभ्यासको परिपक्व अवस्थामा दिव्य दृष्टि प्राप्त हुन्छ।

स्पर्शतन्मात्राको अभ्यास– कारणरूपको अभ्यासपश्चात् मनलाई तालुबाट हटाएर त्यसभन्दा तल रहेको जिब्रोको मध्यमा (जुन स्थान त्वगिन्द्रियको केन्द्र हो) मनलाई स्थिर पारेर वायुको स्पर्शको अभ्यास गर्नु राम्रो हुनेछ। यो कारणस्पर्शको अभ्यास हो। कार्यस्पर्शको अभ्यास गर्नु छ भने पनि मनलाई तालुबाट हटाएर जिब्रोको

मध्यमा राखेर कुनै चिप्लो वा सफा काँच अथवा स्फटिकको डल्लो आदि वस्तुलाई हस्तादि कुनै अनुकूल अङ्गद्वारा कपूर आदिमा जस्तै अभ्यास गरी स्पर्शको अभ्यास दृढ पार्नुपर्दछ। पराङ्गस्पर्श-(अरूको अङ्गको स्पर्श)-को अभ्यास सर्वथा त्याज्य छ । कार्य-स्पर्शको अभ्यास गरिएको छ भने त्यसलाई पनि बढीमा १५ दिनसम्म कायम राखेर त्यसपछि क्रमशः बिर्संदै कारणस्पर्शतर्फ लाग्नुपर्दछ र मनलाई जिह्वामध्यमा राखेर कारणस्पर्शको अभ्यास गर्नुपर्दछ। यस क्रममा शुरूमा वायुको समान स्पर्शको अनुभव हुनेछ तथा क्रमशः रोचकतामा वृद्धि हुँदै जानेछ र स्पर्शको विचित्र सूक्ष्म गतिको अनुभव हुनेछ।

सम्पूर्ण शरीरको भित्र तथा बाहिर त्वचाको राज्य छ। यसैले यदि आफ्नो शरीरमा कुनै किसिमको बल, पुष्टि, सौन्दर्य इत्यादि ल्याउनु छ भने उक्त जिह्वामध्य-(त्वचाको केन्द्र)-मा मनलाई केन्द्रित पारेर ती-ती गुणहरूको प्रवेशको चिन्तनको अभ्यास गर्नुपर्दछ । लामो अवधिसम्म यो प्रवेशको अभ्यास गर्नाले प्रवेशको सफलता बढी हुन्छ, तर यो सिद्धिको मार्ग हो। होशियार ! हो, कारण-स्पर्शाभ्यास गर्दै अलिअलि बल आदिको प्रवेशाभ्यास अन्तिम ५ मिनेटसम्म अवश्य गर्नुपर्दछ ।

शब्दतन्मात्राको अभ्यास– यसप्रकार वायुको कारण-स्पर्शाभ्यासपश्चात् पहिले कार्यशब्दको अभ्यास गर्नुपर्दछ। कुनै पनि बाजाको एकरस ध्वनि, जस्तै हार्मो-नियमको कुनै सुरिलो स्वर अथवा घण्टी, शङ्ख आदिको लगातार ध्वनिलाई कानद्वारा कपूर आदिको प्रक्रियाअनुसार सङ्ख्या र अन्तरका साथ सुनी-सुनीकन अभ्यास गर्नुपर्दछ अथवा बाजा आदिविना केवल ध्वनिको चिन्तनमात्रद्वारा पनि यो अभ्यास गर्न सकिन्छ र यसपछि कारणशब्दको अभ्यास गर्नुपर्दछ; अर्थात् कार्यशब्दलाई बिर्संदै मनलाई जिह्वामूल-(किलकिले)-मा राख्नाले सूक्ष्म ध्वनि-(जुन आन्तरिक अवस्था-द्वारा अनुभूत हुन्छ र जुन ध्वनिमात्रको मूल हो)-को अनुभव हुनेछ। त्यही ओंकारको ध्वन्यात्मक रूप नाद हो। यो भनिरहने आवश्यकता छैन– यसै उद्देश्यको सिद्धिको लागि हिन्दूधर्मको पूजापद्धतिमा वाद्यध्वनिहरू प्रत्येक पूजापद्धतिको आवश्यक अङ्ग मानिएका छन् तथा पूजाको आदि-अन्तमा शङ्खध्वनि (ओंकार) गुन्जाइन्छ; तर हाम्रा परमाधुनिक बन्धुहरूले यो कुरा बुझिदिए पो !!

अहङ्कार आदिको अभ्यासको विधि– अहिलेसम्मको अभ्यास ज्ञानेन्द्रिय-हरूद्वारा गरिने तन्मात्राहरूको अभ्यास थियो । अब यसपछि– **तेषामहङ्कारः सूक्ष्मो विषयः** –अर्थात् तन्मात्राहरूको सामु अहङ्कारको सूक्ष्म विषय छ। अहङ्कार प्रकृतिको

दोस्रो विकार हो– **प्रकृतेर्महान् महतोऽहङ्कारः। अहङ्कारात् पञ्चतन्मात्राः।** जगत्को कारणरूप प्रकृतिको महत्तत्त्वको नामले पहिलो विकार भयो, त्यसपछि दोस्रो विकार अहङ्कारको नामले भयो। यसपछि आकाश आदिका तन्मात्राहरू उत्पन्न भए। यसैले शब्दतन्मात्राको अभ्यासपश्चात् अहङ्कारको अभ्यास गर्नुपर्दछ। यसको विधि यसप्रकार छ– कानहरूद्वारा शब्दतन्मात्राको अभ्यास परिपक्व भइसकेपछि मनलाई जिह्वामूलबाट हटाएर त्यसभन्दा पनि तल रहेको स्वरयन्त्र -(Laryux) - मा स्थिर पारेर बिलकुल शान्त भएर बस्नुपर्दछ र त्यसवेला जेसुकै पनि अहम्भाव-गर्भित मानसिक वृत्तिजस्तो प्रतीत हुन्छ, त्यसैलाई अहङ्कार ठान्नुपर्दछ। कदाचित् कुनै ज्ञानेन्द्रियको विषय गन्ध, रस, रूप, स्पर्श आदिको अनुभव हुन लाग्यो भने तिनलाई हटाउँदै गर्नुपर्दछ तथा मनलाई कुनै पनि इन्द्रियकेन्द्रतर्फ जान दिनु हुँदैन। यसप्रकार केही दिनको अभ्यासपश्चात् तन्मात्राको विज्ञानभन्दा अलग्ग अहङ्कारको अनुभूति हुन लाग्नेछ; **अहम् अस्मिरूप** वृत्तिको अनुभव हुन थाल्नेछ। यो अभ्यास शुरू गरेको एक हप्तापछि मन स्वयं नै त्यस अहङ्कारभन्दा पनि अगाडि कुनै अन्य अवस्थाको अनुभव गर्नको लागि त्यसभन्दा पनि अगाडि स्वरयन्त्रभित्र जान चाहन्छ भने त्यसै अवस्थामा जुन अनुभव प्रतीत हुन्छ, केही दिनसम्म त्यसैको अभ्यास गर्नुपर्दछ (निस्तरङ्ग समुद्रको जस्तै एक शान्त व्यापक प्रकाशको अनुभूति)। यही महत्तत्त्वको अनुभूति हो, जुन प्रकृतिको प्रथम विकार हो। जब १-२ हप्तासम्म महत्तत्त्वको अभ्यास भइसक्तछ र मन स्वयं नै स्वरयन्त्रबाट भित्र-तर्फ अगाडि बढेर महत्तत्त्वभन्दा पनि उच्चावस्थाको अनुभव गर्न थाल्दछ, तब त्यसैको अभ्यास गर्दै जानुपर्दछ। यही प्रकृतिको स्वरूपको अभ्यास हो, जुन स्वरयन्त्रभन्दा तल हृदयको नजीकतिर अनुभव हुन्छ। योगको ग्राह्य मार्गको यो अन्तिम स्थान हो, जुन सूक्ष्मताको पराकाष्ठा हो।

ग्राह्य मार्गको अतिसूक्ष्म स्थान प्रकृति नै हो। यसभन्दा पछि कुनै सूक्ष्म स्थान वा सूक्ष्म वस्तु छैन। यद्यपि ईश्वरको सूक्ष्मता प्रकृतिभन्दा बढी छ, तर त्यो ग्राह्य दृष्टिद्वारा होइन, अपितु चेतन दृष्टिद्वारा हो। प्रकृतिसम्मको अभ्यासमा मन -(अन्तः-करण)- ले कार्य गर्दछ, यसैले यहाँसम्मको विषय मनोविज्ञानको भयो, र यहाँसम्मका समाधिहरू एकाग्र समाधि, सम्प्रज्ञात समाधि, सालम्बन समाधि तथा सबीज समाधिको नामले पुकारिन्छन्। यसभन्दा पछि– **तस्याऽपि निरोधः सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः। (१।५१)।** अर्थात् यसको पनि निरोध भएपछि तथा सबैको निरोध भएपछि निर्बीज

समाधि हुन्छ । यो प्रकृतिको अभ्यासभन्दा पनि अगाडि बढ्नुपर्दछ, अर्थात् अभ्यासको बेलामा प्रकृतिको अबलम्बनलाई समेत त्याग्नुपर्दछ । सर्वथा निर्विचार हुन जानु निरालम्बन अभ्यासको स्थितिमा पुग्नु हो, यसको दृढावस्थामा निर्वीज वा असम्प्रज्ञात समाधिको क्षणिक अनुभव हुन थाल्दछ । यसमा निजात्मा तथा ब्रह्मात्माको एकताको अनुभव हुन्छ । यसैलाई ब्रह्मसमाधि बुझ्नुपर्दछ । यो आत्मज्ञानको भूमि हो । यसभन्दा पछि आत्मविज्ञानका भूमिहरू छन्, जसको सम्बन्ध ग्रहीतृमार्गसँग छ ।

ग्रहणमार्ग– ग्रहणमार्गमा सुषुम्णा, ज्ञानेन्द्रियहरू तथा अन्तःकरणका भूमिहरू पर्दछन् । पहिले सुषुम्णाको भूमिको अभ्यास गरिन्छ । यसका अभ्यासका सात भूमिहरू छन् । यिनैलाई सात केन्द्र वा चक्र भन्दछन् । सूक्ष्म प्राणहरूका यी सात केन्द्र अथवा चक्र हुन्– **सप्त इमे लोका येषु चरन्ति प्राणाः (मुण्डकोपनिषत्)** अथवा वैदिक शब्दहरूमा यी भूः, भुवः, स्वः, महः, जनः, तपः तथा सत्यम्का नामले प्रसिद्ध छन् । सुषुम्णा मेरुदण्डमा प्रधान रूपले अवस्थित छ । यद्यपि यसका सूक्ष्म तन्तुहरू सम्पूर्ण शरीरमा व्याप्त छन्, तथापि केही तन्तुग्रन्थिहरू प्राणशक्ति तथा संवेदन-शक्तिका मुख्य स्थान हुनाले ती चक्रहरूको नामले पुकारिन्छन् । ती मूलाधार आदि सात चक्र हुन् । योगमा सुषुम्णाको प्रवेशद्वार मूलाधार-चक्र नै मानिएको छ । पहिले यसमा प्रवेश गर्नुपर्दछ, त्यसपछि क्रमशः मन स्वयं नै अघि बढ्दै जानेछ ।

सर्वप्रथम तीन आभ्यन्तर प्राणायाम गर, अर्थात् सम्पूर्ण श्वासलाई भित्र तानेर भित्रै रोक, जब गाह्रो हुन थाल्दछ, तब रेचक गर; तर श्वासलाई बाहिर बिलकुलै नरोक ।

सुषुम्णाको अभ्यास– यसको पहिलो चक्र मूलाधार हो । यसले गुदाभित्र धमनीरूपले केही गतिजस्तै उत्पन्न गरिरहेको अनुभव हुनेछ । त्यसमाथि मनलाई केन्द्रित राखेर त्यस गतिको लगातार अनुभव गर्नुपर्दछ तथा गणेशजीको मानसिक जप गर्नुपर्दछ । पहिलो दुई दिन १५ मिनेट, दोस्रो दुई दिन २० मिनेट, तेस्रो दुई दिन २५ मिनेट र त्यसपछि ३० मिनेटसम्म त्यस गतिमाथि मन लगाएर अभ्यास गर । एक-डेढ हप्ताजतिमा मनको पूरा आकर्षण मूलाधारतर्फ हुन जानेछ । त्यसको पश्चात् मन उपराम (विषय-वासनादेखि विरक्त) भएर स्वाधिष्ठान-चक्र-(लिङ्गमूल)-तर्फ उत्क्रान्ति गर्नेछ, तर केही दिनसम्म विशेष रूपले स्वाधिष्ठानतर्फ ध्यान नदेऊ, अनि केही समयपश्चात् स्वाधिष्ठानतर्फ उत्क्रान्ति-(आकर्षण)-को साथै गुदाचक्र छाडी

लिङ्गमूल-चक्रमाथि मनलाई केन्द्रित पारेर अभ्यास गर; साथै यसरी प्रतिदिन आधा घन्टासम्म अभ्यास गरेमा एक हप्तामा लिङ्गचक्रको अभ्यास परिपक्व हुन जानेछ। त्यसपछि मनलाई नाभिचक्रमा राखेर अभ्यास गर्नुपर्दछ, अर्थात् त्यस चक्रमाथि मन केन्द्रित राखेर एकाग्रतापूर्वक मानसिक जप गरिरहनुपर्दछ। एक हप्तापछि मन जब माथितिर रहेको हृदयतर्फ बढ्न खोज्दछ, तब मनलाई हृदयचक्रमा राखेर मानसिक जप गर्नुपर्दछ। हृदयचक्रपछि कण्ठचक्र, अनि त्यसपछि आज्ञाचक्र र अन्तमा सहस्रार-चक्रसम्म एक-एक हप्ताको अभ्यासद्वारा अघि बढ्नुपर्दछ। सुषुम्णाका भूमिहरू यहींसम्म मात्र हुन्। यसभन्दा पछि ज्ञानेन्द्रियहरूका भूमि छन्।

कुनै-कुनै साधकलाई यस अभ्यासद्वारा वात प्रकुपित भएर वातरोग लाग्छ। यसैले ज-जसलाई यस अभ्यासक्रममा नाभिचक्रमा पुग्दा पेटमा वायु-दोषद्वारा पीडा आदि हुन लाग्दछ, तिनले यस अभ्यासको त्याग गर्नुपर्दछ र सोझै ज्ञानेन्द्रियहरूको अभ्यासतर्फ लाग्नुपर्दछ। जुन चक्रमा कष्ट अनुभव हुन थाल्दछ, त्यहीं यो अभ्यास छाड्नुपर्दछ। वीर्यदोष भएकाहरूको लागि मूलाधार-चक्र र स्वाधिष्ठान-चक्रको अभ्यास आवश्यक छ। यसद्वारा वीर्यस्तम्भन भएर दोषको निवृत्ति हुन्छ तथा दुर्वासनाको नाश हुन्छ।

ज्ञानेन्द्रियहरूको अभ्यास— नासिकाशक्ति, जिह्वाशक्ति, नेत्रशक्ति, त्वचाशक्ति तथा श्रोत्रशक्तिको भेदले यस अभ्यासका ५ भूमिहरू छन्। प्रथम नासिका-शक्तिको लागि मनलाई नासिकामूलमा लगभग २५ मिनटसम्म स्थिर पार्नुपर्दछ। २-४ दिनको अभ्यासपछिको केही मौलिक गन्धको साथै नासिका-प्रणालीहरूको अनुभव हुनेछ। प्रतिदिन प्रायः आधा घन्टा प्रातः र साँझमा अभ्यास गरिरहनुपर्दछ। मन नासिकाका जुन-जुन प्रणालीहरूमा जान चाहन्छ, ती-ती प्रणालीमै त्यसलाई जान दिनुपर्दछ। यसै प्रकार १५ दिनसम्म अभ्यास गर्नुपर्दछ। त्यसपछि जब आन्तरिक भावना स्वयं नै जिह्वातर्फ बढ्न थाल्दछ, तब नासिकाशक्तिको अभ्यास छाडेर जिह्वाशक्तिको अभ्यास आरम्भ गरिदिनुपर्दछ तथा मनलाई बिस्तार-बिस्तार जिब्रोको केन्द्र-(जिह्वाग्र)-मा पुऱ्याउनुपर्दछ। त्यसपछि जिह्वाशक्तिको अभ्यासपश्चात् नेत्रशक्तिको अभ्यास गर्नुपर्दछ, अर्थात् जिह्वाशक्तिको अभ्यास गरेको १५ दिन पुगेपछि, अथवा जब मनको आन्तरिक भावना आँखातर्फ बढ्न थाल्दछ, तब जिब्रोको अभ्यास छाडेर नेत्रशक्तिको अभ्यास यस प्रकारले गर्नुपर्दछ— आँखाहरूतिर मनलाई लगी बिस्तार-

बिस्तार तिनको केन्द्र-(तालुमूल)-मा मनलाई राखेर अभ्यास गर्नुपर्दछ। यसो गर्नाले आँखाहरूका सूक्ष्म शिराहरूसँगै मूलज्योतिको भान हुन्छ, अनि केही दिनको अभ्यासपछि जब मनले स्वयं नै शरीरका अङ्ग-प्रत्यङ्गमा केही स्पर्शजस्तो आन्तरिक भावले अनुभव गर्न थाल्दछ, तब त्वचाको केन्द्ररूप जिह्वाको मध्यमा मनलाई राखेर अभ्यास गर्नुपर्दछ। यस अभ्यासद्वारा प्रेममय मौलिक स्पर्श प्रतीत हुनेछ, अनि जब केही दिनको अभ्यासपश्चात् मन कानतर्फ आकृष्ट भएजस्तो लाग्दछ, तब त्वचाको अभ्यास छाडेर कानहरूमा नाडीहरूको सहायताबाट, जुन जिह्वामूलसँग सम्बद्ध हुन्छन्, अर्थात् जिह्वामूल-(किलकिले)-लाई केन्द्र बनाएर श्रोत्रशक्तिको अभ्यास आरम्भ गर्नुपर्दछ। यहाँनिर सूक्ष्म मौलिक शब्द तथा शब्दग्राहक सूक्ष्म तन्तुहरूका तानको अनुभव हुनेछ। केवल यहाँसम्म मात्र ज्ञानेन्द्रियहरूको अभ्यास हो। यसभन्दा पछि अन्तःकरणका भूमिहरू छन्।

मनको अभ्यास– श्रोत्रेन्द्रियको अभ्यास पूर्ण भएपछि अर्थात् सूक्ष्म ध्वनि अथवा तन्तुहरूको तान जब लीन हुन थाल्दछ र मनमा सङ्कल्प-विकल्पका धाराहरू उत्पन्न हुन थाल्दछन्, तब मनका ती धाराहरूको निरीक्षण गर्नुपर्दछ। अनुचित वा पापमय अशुद्ध धाराहरूलाई रोकेर उचित धाराहरूलाई जहाँसम्म जान्छ, जान दिनुपर्दछ। २-३ दिनसम्म मनका यी धाराहरूको निरीक्षणको अभ्यास गरेपछि ती धाराहरूलाई सर्वथा रोकिदिने अभ्यास गर्नुपर्दछ। सङ्कल्प-विकल्पका धाराहरू रोकिनाले मन केन्द्रित भएर वशमा हुन जान्छ र त्यसको अनुभव स्वस्थ एवं वास्तविक स्थितिमा हुनेछ। यसको अनुभवद्वारा इन्द्रियहरूको अपेक्षा बढी आनन्दको अनुभव हुन्छ। यो अभ्यास १५ दिनसम्म गर।

मनको सङ्कल्प-विकल्परहित अवस्थामा यदि कुनै दोषलाई आफूभित्रबाट हटाउन चाहन्छौ भने मनको केन्द्रित अवस्थामा त्यस दोषलाई वारंवार आन्तरिक तिरस्कार तथा घृणादृष्टिद्वारा आफूभित्र रहन नदिने भावना गर। 'फलानो दोष ज्यादै हानिकारक छ। त्यो दोष मभित्र रहनु हुँदैन। त्यो मबाट हट्नुपर्दछ। म यसलाई हटाउनेछु, अवश्य हटाउनेछु र हटाइरहेको छु। यो अवश्य दूर हुनेछ र हट्दै गइरहेको छ' आदि सङ्कल्पधाराहरू उत्पन्न गरेर लाभ प्राप्त गर्नुपर्दछ। यसै प्रकार जुन गुणहरूलाई आफूभित्र ल्याउनुपरेको छ, त्यसको लागि पहिले जस्तै मनको केन्द्रित अवस्थामा तिनको प्रवेशको गहिरो इच्छा गर्नुपर्दछ– 'फलानो गुण मभित्र आउनुपर्दछ, अवश्य आउनुपर्दछ, अवश्य आउनेछ र आइरहेको छ।' यस प्रकारको

सङ्कल्पवृत्तिलाई वारंवार जाग्रत् पारेर लाभ उठाउनुपर्दछ, अवश्य सफलता मिल्नेछ । यसै प्रकार अन्य श्रद्धालु व्यक्तिहरूको दुर्गुण हटाएर तिनमा शुभ गुणहरूको प्रवेश गराउन सकिन्छ । प्रातःकालमा आफ्नो अभ्यासपश्चात् त्यस पुरुषलाई अघिल्तिर राखेर वर्तमान दुर्गुणका हानिहरू बताउँदै त्यसलाई त्याग्ने उपदेश २-४ दिनसम्म प्रेममय शब्दहरूद्वारा नयाँ-नयाँ ढङ्गले दिनुपर्दछ । त्यसमा अवश्य सफलता प्राप्त हुनेछ र हुने गर्दछ । आमाहरूले आफ्ना सन्तानको लागि शुभ गुणहरूको भावना प्रदान गरेमा सन्तान शुभगुणयुक्त हुन सक्तछन् ।

बुद्धिको अभ्यास– जब मनका सङ्कल्प-विकल्प आदि धाराहरू बन्द हुन्छन् तथा मन केन्द्रित भएको ५-७ दिन हुन्छ अथवा बुद्धिको सन्देह एवं निश्चय गर्ने धाराहरू उपस्थित हुन लाग्दछन्, तब तिनमा अनिष्ट धाराहरू बन्द गर्दै शुद्ध धाराहरू-तर्फ बुद्धिलाई प्रस्थान गर्न दिनुपर्दछ । त्यसपछि बिस्तार-बिस्तार दुवै धाराहरूलाई बन्द गरेर केन्द्रमा स्थित बुद्धिको स्वरूपको अभ्यास गर, जुन मनभन्दा पनि सूक्ष्म तत्त्व हो । यसको अभ्यासमा मनभन्दा पनि बढी आनन्द तथा प्रकाशको अनुभव हुनेछ, तथा बुद्धिमा तीव्रता आउनेछ ।

चित्तको अभ्यास– जब बुद्धि केन्द्रित हुने अभ्यासको अवस्था परिपक्व हुन्छ अथवा चित्तमा भूतस्मृति तथा भावी लक्ष्यका वृत्तिहरू जाग्न थाल्दछन्, तब त्यसै प्रकारले अग्राह्य वृत्तिहरूलाई रोकी उचित भूतस्मृति एवं भावी लक्ष्यका धाराहरूमाथि चित्तको अभ्यास गरेर त्यसपछि ती दुवै वृत्तिहरूलाई समेत बन्द गरी चित्तलाई केन्द्रमा लगाएर अभ्यास गर । यसको स्वरूप बुद्धिभन्दा पनि सूक्ष्म छ र यसको अनुभवद्वारा विशेष आनन्द तथा प्रकाशको अनुभव हुनेछ । यसबाट स्मरणशक्ति समेत बढाउन सकिन्छ– शुरूमा ३ घन्टाअघिको स्मरण गर, अनि ६ घण्टाअघिको, अनि एक दिनअघिको । यसप्रकार पछिल्तिर हटाउँदै चित्तलाई धेरै समय अघिसम्म पुऱ्याउनू । पहिले युवावस्थाको स्मरण, अनि कुमार एवं बाल्यावस्थाको स्मरण, अनि शैशवको स्मरण तथा अन्तमा प्रगाढ ध्यानको अवस्थामा गर्भावस्थाको स्मरण र त्यसपछि पूर्वजन्मको स्मरण गर (पूर्वजन्मको मृत्युको स्मरण, वृद्धावस्थाको स्मरण तथा युवावस्था तथा बाल्यावस्थाको स्मरण.....) ।

अहङ्कारको अभ्यास– चित्तको अभ्यास परिपक्व भएपछि अहङ्कारको अभ्यास यसप्रकार गर्नुपर्दछ– जब अहङ्कारको **ममेदम्** अर्थात् 'फलानो वस्तु मेरो

हो। त्यो व्यक्ति मेरो हो, ऊ मेरो हो' भन्ने वृत्ति उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई उचित रूपले जहाँसम्म जान चाहन्छ, जान देऊ। त्यसपछि त्यस वृत्तिलाई सूक्ष्म पार र परिणाम निकाल– कुनै वस्तु पनि मेरो होइन। वास्तवमा यो शरीरसमेत आफ्नो होइन। केही समयपश्चात् यसलाई मैले त्याग्नैपर्छ। त्यसपछि– **ममेदम्** वृत्तिलाई छाडेर अर्थात् बन्द गरेर– **अहमिदम्**– अर्थात् **'म यस्तो छु, म पुष्ट छु, म कमजोर छु, म पवित्र छु' आदि-आदि** – शरीर, इन्द्रियहरू तथा अन्तःकरणका धर्महरूको अनुभव उचित रूपमा आफूभित्र गरेर त्यसपछि त्यसको समेत विराम अर्थात् त्याग गरिदेऊ तथा अहङ्कारलाई केवल **अहमस्मि** – अर्थात् **म छु** को मात्र अभ्यास एवम् अनुभव गर। **म यस्तो छु, म उस्तो छु** भन्ने किसिमको भाव पूर्ण रूपले हटाऊ। करीब एक हप्तासम्म यस्तो अभ्यास गर। यस अभ्यासद्वारा अहंशक्तिमा यति शक्ति आउँछ कि ऊ जुन वस्तुप्रति ममत्व गर्दछ, त्यो वस्तु उसैको हुन जान्छ, र आफूलाई जुन आन्तरिक गुण वा धर्मले युक्त बनाउन चाहन्छ, ऊ त्यस्तै बन्न पुग्छ।

बस्, यही नै ग्रहणमार्गको अन्तिम भूमिको स्वरूप हो, किनकि यहाँसम्म अवलम्बनको सँगसँगै समाधिहरू पनि हुँदै गइरहेका छन्। त्यसपछि **अहमस्मि**-(म छु)-बाट **अहं**लाई झिकिदिने हो भने **अस्मि** अर्थात् **छु**को बोध हुनासाथै सर्वनिरोधमा परमात्माको **अस्ति** अर्थात् **छ**को अनुभव भएर परब्रह्म परमात्माको अस्तित्वको अपरोक्ष निश्चय हुन्छ। ग्रहणमार्गद्वारा ब्रह्मसमाधिको यही स्वरूप हो। यसको अभ्यास एक महीनासम्म गर।

ग्रहीतृमार्ग– ग्राह्य मार्ग तथा ग्रहणमार्गद्वारा सर्वनिरोधको अवस्थामा आफ्नो स्वरूपसँग जब **अस्ति** अर्थात् **छ**को अवस्थामा ब्रह्मात्माको निश्चय हुन जान्छ, तब त्यसलाई ॐ ठान्नुपर्दछ। यसको साढे तीन मात्रा भएको हुनाले अभ्यास पनि त्यसै प्रकारले गर्नुपर्दछ–

१. **अ**– जाग्रदवस्थाभूमि– स्थूल शरीरद्वारा स्थूल संसारमा ब्रह्मदर्शन।
२. **उ**– स्वप्नावस्थाभूमि– सूक्ष्म शरीरद्वारा सूक्ष्म जगत्मा ब्रह्मदर्शन।
३. **म्**– सुषुप्त्यवस्थाभूमि– कारण-शरीरद्वारा अव्यक्तमा ब्रह्मदर्शन।
४. **अर्धमात्रा**– तुर्यावस्थाभूमि– आत्माद्वारा अद्वैततामा ब्रह्मदर्शन।

प्रणवोपासनालाई विशेष रूपले बुझ्नको लागि **माण्डूक्योपनिषत्**को अध्ययन गर्नुपर्दछ। यसको विशेष विधिको वर्णन पछि गरिनेछ। यहाँ यति मात्र बुझ्नुपरेको

छ– प्रणवको जप तथा अर्थभावनाको वारंवार सहयोगद्वारा अस्मितानुगत तथा त्यसको दृढावस्थामा असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा ब्रह्मसाक्षात्कारको तुर्या (चतुर्थ) भूमि बन्दछ, तथा शिवरूप, सत्-चित्-आनन्दरूपमा स्वरूपावस्थिति हुन्छ ।

यो कुरा महर्षि पतञ्जलि **योगसूत्र**मा यसरी बताउँदछन्– **निर्विचार-वैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः** (१।४७) । अर्थात् निर्विचार समाधिको वैशारद्य (प्रवीणता) भएपछि अध्यात्म-(प्रज्ञा)-को निर्मलता हुन्छ । वैशारद्य अर्थात् **स्वच्छस्थितिप्रवाहित्वं वैशारद्यम्** अर्थात् शुद्ध स्थितिको प्रवाह वैशारद्य भनिन्छ; तथा अध्यात्म अर्थात् **आत्मनि बुद्धौ वर्वत इत्यध्यात्म** । जे आत्मा अर्थात् बुद्धिमा स्थित रहन्छ त्यो अध्यात्म हो; तथा **प्रसाद**को अर्थ हो प्रसन्नता, निर्मलता । यसप्रकार– **अध्यात्मप्रसाद**को अर्थ हो– बुद्धिमा हुने प्रसन्नता अर्थात् निर्मलता । निर्विचार समाधिको उच्च अवस्थामा रजस्तमरूप मल तथा आवरणको नाश भएपछि प्रकाशस्वरूप बुद्धिको सत्त्वगुणको प्रधानताद्वारा रज र तमद्वारा अनभिभूत (नदबाइएको) स्वच्छ स्थिरतारूप एकाग्र प्रवाह निरन्तर प्रवाहित रहन्छ । यसैको नाम **वैशारद्य** हो । यसद्वारा योगीलाई प्रकृतिपर्यन्त सम्पूर्ण पदार्थहरूको एकै समयमा साक्षात्कार हुन जान्छ । यो साक्षात्कारको नाम **अध्यात्मप्रसाद** हो । यसैलाई **स्फुटप्रज्ञालोक** तथा **प्रज्ञा-प्रसाद** पनि भन्दछन् । श्रीव्यास भगवान् यस अवस्थाको वर्णन यसप्रकार गर्दछन्–

प्रज्ञाप्रासादमारुह्य ह्यशोच्यः शोचतो जनान् ।
भूमिष्ठानिव शैलस्थः सर्वान् प्राज्ञोऽनुपश्यति ॥

अर्थात् प्रज्ञारूप प्रासाद-(महल)-मा बसेर शोकरहित प्राज्ञ (योगी) शोकाकुल मनुष्यहरूलाई यसरी हेर्दछ, जसरी पहाडको शिखरमा उभिएको मनुष्य तल भूमिमा उभिएका मनुष्यहरूलाई हेर्दछ ।

यो अध्यात्मप्रसादद्वारा योगीलाई जुन प्रज्ञा-(बुद्धि)-को उपलब्धि हुन्छ, त्यसको सार्थक नाम निम्नलिखित सूत्रमा भनिएको छ– **ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा** (१।४८)। अर्थात् अध्यात्मप्रसाद उपलब्ध भएपछि जुन प्रज्ञा (समाधिजन्य बुद्धि) उत्पन्न, हुन्छ त्यसको नाम **ऋतम्भरा प्रज्ञा** (सत्यलाई धारण गर्ने अविद्यादिरहित बुद्धि) हो । निर्विचार समाधिको विशारदताद्वारा जन्य अध्यात्मप्रसाद हुनाले समाहितचित्त योगीको जुन प्रज्ञा उत्पन्न हुन्छ, त्यसको नाम **ऋतम्भरा प्रज्ञा** हो । त्यो त्यसको यथार्थ नाम हो; किनकि **ऋत** सत्यको नाम हो र **भरा**को अर्थ धारणा गर्ने हो, अर्थात्

यो प्रज्ञा सत्यलाई नै धारण गर्ने हुन्छ। यसमा भ्रान्ति, विपर्यय-ज्ञान अर्थात् अविद्यादिको गन्धसम्म पनि हुँदैन। यस प्रज्ञाको उपस्थितिद्वारा उत्तम योगको लाभ हुन्छ। भनिएको पनि छ–

आगमेनानुभानेन ध्यानाभ्यासरसेन च।
त्रिधा प्रकल्पयन् प्रज्ञां लभते योगमुत्तमम् ॥

अर्थात् वेदविहित श्रवणद्वारा, अनुमान-(मनन)-द्वारा तथा ध्यानाभ्यासप्रति आदर-(निदिध्यासन)-द्वारा –यी तीन प्रकारले प्रज्ञाको सम्पादन गर्दै योगी उत्तम योग प्राप्त गर्दछ।

सत्य तथा ऋतमा यस प्रकारले फरक बुझ्नुपर्दछ जस्तो कि आगम तथा अनुमानद्वारा जुन यथार्थ ज्ञान प्राप्त हुन्छ, अर्थात् Conceptual Fact त्यो सत्य हो, तथा साक्षात्कार गरेपछि जुन यथार्थ ज्ञान प्राप्त हुन्छ, अर्थात् Perceptual Fact त्यो ऋत हो। अर्थात् ऋतको अर्थ साक्षत् अनुभूत सत्य हो। यसपछिको सूत्रमा ऋतम्भरा प्रज्ञाको विशेषता बताइएको छ– श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् (१।४९)। अर्थात् आगम तथा अनुमानको प्रज्ञाभन्दा ऋतम्भरा प्रज्ञाको विषय फरक छ, विशेष रूपले अर्थको साक्षात्कार गराउनाले। कुनै पनि पदार्थका दुई रूप हुन्छन्– एक– सामान्य र दुई– विशेष। सामान्य रूप त्यो हो, जुन त्यस प्रकारका सबै पदार्थमा पाइन्छन् तथा विशेष रूप त्यो हो जुन प्रत्येक व्यक्तिको आ-आफ्नो रूप हुन्छ, जसले गर्दा एकै प्रकारका पदार्थहरूमा एक-अर्कासँग विभिन्नता हुन सक्तछ। आगमजन्य ज्ञानले वस्तुको सामान्य रूपको मात्र विषय (अनुभव) गर्दछ, विशेष रूपको होइन, किनकि विशेषसँग शब्दको वाच्य-वाचकभाव सम्बन्ध हुँदैन। शास्त्रले जुन वस्तुलाई शब्दद्वारा सङ्केत गरेको छ, त्यस वस्तुलाई त्यस शब्दले सामान्य रूपमा नै बोध गर्दछ, न कि विशेष रूपमा। गौ, वृक्षादि शब्दहरू सुन्दा गाई, वृक्षादि वस्तुहरूको सामान्य ज्ञान हुन्छ, व्यक्तिविशेष गाई, वृक्षादिको विशेष ज्ञान हुँदैन। यसप्रकार अनुमानले पनि सामान्य रूपले वस्तुको ज्ञान उत्पन्न गराउँदछ, विशेष रूपले होइन, किनकि अनुमानमा लिङ्गद्वारा लिङ्गीको ज्ञान हुन्छ। जहाँ लिङ्ग-(चिह्न)-प्राप्ति हुँदैन, त्यहाँ अनुमान हुन सक्तैन, जस्तो– "जहाँ धूवाँ हुन्छ, त्यहाँ आगो हुन्छ, जहाँ प्राप्ति हुन्छ, त्यहाँ गति हुन्छ, जहाँ गतिको अभाव हुन्छ, त्यहाँ प्राप्तिको अभाव हुन्छ।"

केवल प्रत्यक्ष प्रमाण नै वस्तुको विशेष रूप देखाउन समर्थ हुन्छ, तर इन्द्रियजन्य प्रत्यक्ष ज्ञानले स्थूल वस्तुहरूको प्रत्यक्ष रूप मात्र देखाउन सक्तछ, न कि सूक्ष्म, व्यवहित तथा विप्रकृष्ट अतीन्द्रिय पदार्थहरूको ज्ञान । पञ्च तन्मात्राहरू, अहङ्कार, महत्तत्त्व, प्रकृति, पुरुष आदि सूक्ष्म पदार्थहरूसम्म प्रत्यक्षको पहुँच छैन । आगम तथा अनुमानद्वारा यिनको सामान्य रूपको मात्र ज्ञान हुन्छ, विशेष रूपको हुँदैन, तर निर्विचार समाधिको विशारदतामा प्राप्त हुने ऋतम्भरा प्रज्ञाद्वारा यी सूक्ष्म पदार्थहरूको विशेष रूपले साक्षात्कार हुन सक्तछ, अन्य कुनै प्रमाणद्वारा हुन सक्तैन । अतः यो प्रज्ञा विशेषविषयक हुनाले श्रुत अनुमान प्रज्ञाभन्दा बेग्लै एवम् उत्कृष्ट छ । यही परम प्रत्यक्ष हो । यो श्रुत तथा अनुमानको वीज हो, अर्थात् श्रुत तथा अनुमान यसका आश्रय हुन्, यसको विपरीत होइन । वस्तुको यो यथार्थ स्वरूप नै आगम भनिन्छ र यसैको अनुमान गरिन्छ । यहाँ ऋतम्भरा प्रज्ञालाई प्रसङ्ख्यान् अर्थात् विवेकख्यातिको तुल्य बुझ्नुपर्दछ । यस प्रज्ञाको फल पछिको सूत्रमा बताइएको छ—**तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी** (१।५०)। अर्थात् त्यस ऋतम्भरा प्रज्ञाद्वारा उत्पन्न संस्कार अन्य सम्पूर्ण व्युत्थानका संस्कारहरूको बाधक (रोक्ने) हुन्छ। समाधिभन्दा अघि मन केवल व्युत्थानका संस्कारहरूद्वारा मात्र संस्कृत हुन्छ । अनि समाधिको अवस्थामा उसलाई जुन अनुभव हुन्छ त्यसका पनि संस्कार बन्दछन् । यी संस्कार व्युत्थानका संस्कारहरूभन्दा बलवान् हुन्छन् । किनकि समाधिप्रज्ञा व्युत्थानका प्रज्ञाभन्दा ज्यादा निर्मल हुन्छन् । त्यसको निर्मलतामा पदार्थको तत्त्वको अनुभव हुन्छ । तत्त्वको जति अनुभव हुन्छ, त्यसको संस्कार त्यति नै प्रबल हुन्छ, यी संस्कारहरूको प्रबलताद्वारा समाधिप्रज्ञा प्राप्त हुन्छ । यी समाधिप्रज्ञाद्वारा उत्पन्न संस्कारले व्युत्थानका संस्कार तथा वासनाहरूलाई हटाउँदछन् । व्युत्थानका संस्कारहरू दब्नाले तिनबाट उत्पन्न हुने इच्छाहरू पनि हट्न जान्छन् । यी वृत्तिहरूको निरोध भएपछि समाधि उत्पन्न हुन्छ, यसबाट समाधिप्रज्ञा, अनि समाधिप्रज्ञाबाट समाधिका संस्कारहरू —यसरी यो चक्र लगातार चलिरहन्छ, यहाँसम्म कि निर्विचार समाधि उपस्थित हुन्छ । त्यसपछि निर्विचार समाधिद्वारा ऋतम्भरा प्रज्ञाको प्राप्ति हुन्छ । त्यस प्रज्ञाद्वारा निरोध-संस्कार हुन्छ, निरोध-संस्कारद्वारा ऋतम्भरा प्रज्ञाको प्रकर्ष, त्यसपछि यस प्रज्ञाद्वारा निरोध-संस्कारको प्रकर्ष —यस प्रकारको लगातार चक्रद्वारा निरोधका संस्कारहरू पुष्ट हुँदै व्युत्थानका संस्कारहरूलाई पूर्ण रूपले रोक्दछन् । यही अवस्था आफ्नो परिपक्व

अवस्थामा असम्प्रज्ञात समाधि भनिन्छ । **योगदर्शनअनुसार ध्यानाभ्यास**को विचार यहीं समाप्त हुन्छ ।

ध्यानयोगका मनोवैज्ञानिक स्वरूप तथा प्रक्रियाहरू–

ध्यानयोगका उत्तम अधिकारी अर्थात् उच्च स्तरका बुद्धिजीवीहरू यो मनोवैज्ञानिक प्रणालीद्वारा अवश्य लाभ उठाउन सक्तछन् । **श्रीमद्भगवद्गीतामा** भगवान्ले–**समत्वं योगः उच्यते** । अर्थात् समत्व वा मानसिक समता नै **योग** हो भन्नु-भएको छ । यो समता नै सम्पूर्ण दुःखहरूबाट छुटकारा पाउने एकमात्र उपाय हो । साधारण स्थितिमा मनुष्य सबै सुखहरूको लागि प्रायः अरूमाथि नै निर्भर रहन्छ । जहाँ अरूको आश्रय लिनुपर्दछ, त्यहाँ पराधीनता हुन्छ र जहाँ पराधीनता हुन्छ, त्यहाँ दुःख अवश्य नै हुने गर्दछ । स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण –यी तीनवटै शरीरहरूको आश्रयद्वारा क्रमशः जाग्रत्, स्वप्न तथा सुषुप्ति –यी तीन अवस्थाको अनुभव प्रत्येक जीवलाई भइ नै रहेको छ, अर्थात् यी तीनवटै अवस्थाहरू जीवलाई शरीरको आश्रयद्वारा प्राप्त भइरहेको छ । यी तीन अवस्थाहरूभन्दा बेग्लै अर्को चतुर्थ (तुर्य) अवस्था पनि हुन्छ, जुन केवल योगीहरू मात्र अनुभव गर्दछन् । सर्वसाधारणलाई त्यसको अज्ञानावृत किञ्चित् आभास मात्र सुषुप्ति अवस्थामा प्राप्त हुन्छ, यसैले **बृहदारण्यक** आदि उप-निषत्हरूमा यो तुर्यावस्था वा स्वरूपावस्थितिको वर्णन गर्दै सुषुप्तिको उदाहरण दिइएको छ–

अथ यदा सुषुप्तो भवति यदा न कस्यचन वेद हितानाम नाड्यो द्वासप्ततिसहस्राणि हृदयात् पुरीततमभिप्रतिष्ठन्ते ताभिः प्रत्यवसृप्य पुरीतति शेते स यथा कुमारो वा महाराजो वा महाब्राह्मणो वातिघ्नीमानन्दस्य गत्वा शयीतैवमेष एतच्छेते । (२।१।१९)

अर्थात् यसको पश्चात् जब ऊ गहिरो निद्रामा सुत्दछ, जुनवेला ऊ कसैको बारेमा केही पनि जान्दैन, त्यसवेला हितानामका जुन बहत्तर हजार नाडीहरू हृदयबाट सम्पूर्ण शरीरमा व्याप्त भएर रहेका छन्, तिनीहरूद्वारा बुद्धिका साथ गई ऊ शरीरमा व्याप्त भएर शयन गर्दछ । जसरी कुनै बालक वा महाराज अथवा महाब्राह्मणले आनन्दको दुःखनाशिनी अवस्था प्राप्त गरेर शयन गर्दछ, त्यसै प्रकारले ऊ शयन गर्दछ । यसैले यस अवस्थाको लागि निम्नलिखित योगको साधना गर्नुपर्दछ ।

सुषुप्तियोग– आत्मयोग अथवा तुर्ययोगको जसलाई अनुभव हुँदैन, तिनलाई सुषुप्ति अथवा गहिरो निद्राको अनुभव त हुन्छ नै । यो सुषुप्तिभन्दा तल्लो

जाग्रत् तथा स्वप्नावस्थाको समेत सबैलाई अनुभव छ। यसैले हामी यी अवस्थाहरूको उपयोग साधनदृष्टिले गर्न सक्दछौं। हामीलाई जे-जति अवस्थाहरू स्वतः प्राप्त छन् तिनीहरूमध्ये सुषुप्ति अवस्था एक प्रकारले ब्रह्मरूपतासदृश अवस्था हो। सुषुप्ति, समाधि तथा मुक्तिमा ब्रह्मरूपता छ। यस भनाइप्रति श्रद्धा राख्नुपर्दछ तथा सुषुप्तिलाई ब्रह्मरूपता मान्नुपर्दछ। यस अवस्थामा अनायास नै ब्रह्मानन्दको प्राप्ति हुन्छ। शरीरको भयानक रोगको अवस्था पनि त्यसवेला बिर्सिन्छ। पाठकवर्गले त्यस अवस्थाको अनुभवको विचार गरेमा शरीर तथा आत्मा भिन्न हुन् भन्ने कुरा प्रष्ट हुनेछ। जुन अवस्थामा निद्रा लाग्दछ, त्यो सन्धि अवस्थाको अनुभव प्राप्त गर्ने विचार गरियो भने तिनलाई स्वयं नै एक वर्षभित्रमा यो अनुभव हुन थाल्नेछ– आत्मा शरीरभन्दा बेग्लै छ। जुन विचार जाग्रत् अवस्थाको अन्त र निद्राको प्रारम्भबीचको सन्धिकालमा मनमा रहेको हुन्छ, त्यही पुनः जाग्रत् हुँदासम्म स्थिर रहन्छ। यति मात्र होइन, त्यस विचारले आफ्नो स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण-शरीरहरूमा कार्य गरि नै रहन्छ। प्रत्येक दिन त्यस सन्धिसमयमा मनमा राम्रा-नराम्रा विचारहरू हुने नै गर्दछन् तथा त्यसैअनुसार शरीरमा असल-खराब परिणाम पनि भइरहन्छन्। यसैले त्यस सन्धिकालमा मनमा केवल शुभ विचार-हरूलाई मात्र स्थिर पार्ने प्रयत्न गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ। जब शरीरमा कुनै रोग हुन्छ, त्यसवेला सुत्नुभन्दा अघि मनमा आरोग्यको विचार स्थिर पार्ने यत्न गर्नुपर्दछ र 'म रोगी छैनँ' भन्ने आरोग्यमय सुविचारका साथ गहिरो निद्रा लागेमा भोलिपल्ट उठ्नासाथै रोगमा केही सुधार भएको अनुभव हुनेछ। 'मन नै अमृत हो', अतः सुविचार-द्वारा मनले आरोग्यस्थापन गर्न सक्तछ। सुषुप्तिमा सुविचार-स्थापना गर्नुको नाम नै सुषुप्तियोग हो। यस सन्धिकालमा मनमा शुभ विचारलाई स्थिर राख्ने सजिलो उपाय गर्नुपर्दछ। सजिलो उपाय हो– कुनै उत्तम मन्त्र अर्थविचारका साथ जप्दा-जप्दै सुत्ने प्रयत्न गर्नु। यस प्रकारको प्रयत्न गर्दा-गर्दै भोलिपल्ट बिहान त्यही मन्त्र मनमा स्फुरण भइरहेको अनुभव हुनेछ। जब यस्तो हुन्छ, तब बुझ्नुपर्दछ– उक्त मन्त्रको विचार तिम्रो मनमा रातभर स्थिर रह्यो। यो मानसिक जप ओछ्यानमा सुती-सुती नै गर्न सकिन्छ, तथा सम्भव भएसम्म मनमा कुनै अन्य विचारलाई आउन दिनु हुँदैन। कुनै महापुरुषको जीवनको प्रसङ्ग पनि चिन्तनको लागि लिन सकिन्छ। आरोग्य-साधन, दुर्व्यसन-निवृत्ति तथा शुभगुण-ग्रहणमा यो सन्धिकाल-साधनद्वारा पर्याप्त लाभ हुन्छ

स्वप्नयोग– पूर्वोक्त सुषुप्तियोगसँग स्वप्नयोगको अत्यन्त निकट-सम्बन्ध छ। साधारण अवस्थामा सपनामाथि हाम्रो नियन्त्रण रहँदैन, तर सपनाका दृश्यहरूद्वारा

हाम्रो मनको राम्रो अथवा नराम्रो अवस्थाको ज्ञान अवश्य हुन सक्छ । जब राम्रो सपना देखिन्छ, त्यसवेला यो बुझ्नुपर्दछ– मन राम्रा विचारहरूमा लागिरहेको छ । त्यस्तै जब अश्लील एवं नराम्रा सपना देखिन्छन्, तब यो बुझ्नुपर्दछ– मनमा अवश्य नै अशुद्ध विचारहरू आइरहेका छन् । अरूले तिमीलाई असल मानिस भन्दछन् अथवा खराब भन्दछन्, यस कुराबाट तिमी असल छौ कि खराब छौ भन्ने कुरा निश्चित हुँदैन तर सपनाहरूद्वारा तिमी आफ्नो परीक्षा गर्न सक्दछौ। सपनामा तिमी आफ्ना वास्तविक मानसिक स्वरूपमा हुन्छौ । वास्तवमा जस्ता तिम्रा विचारहरू हुन्छन्, त्यस्तै तिम्रा स्वप्नहरू हुन्छन् । यसैले असल-असल विचार गर्नाले स्वप्नयोग सिद्ध हुन्छ । यदि तिमीले सदैव राम्रा विचारहरू मनमा ल्यायौ, राम्रा विचारहरू सुन्यौ, राम्रा विचार भएका पुस्तकहरू पढ्यौ तथा आफ्ना मनलाई सदा असल विचारहरूद्वारा परिपूर्ण राख्यौ भने तिमी कहिल्यै नराम्रो सपना देख्नेछैनौ । प्रतिदिन निद्राको आरम्भ तथा अन्तमा सपना देखिन्छन्, तर तीमध्ये ज्यादै कम सपनाहरूको स्मरण रहन्छ । जुन सपनाको स्मरण रहन्छ, हामीले तिनैको विचार गर्नु छ । यसको अभ्यासको लागि सुविचार-साधनको विचार प्रत्येक पल राख्नु अनिवार्य छ । यो बाहेक आफ्नो इच्छाअनुसार तिमी कुनै एक आदर्श पुरुषलाई आफ्नो मनमा धारणा गर । **यदि ब्रह्मचर्य पालनको इच्छा छ भने भीष्म पितामहतर्फ ध्यान केन्द्रित गर, यदि दृढव्रत, सत्यप्रिय हुन चाहन्छौ भने श्रीरामचन्द्रको कल्पना मनमा राख अथवा सर्वगुण-निधान, सौन्दर्यमाधुर्य-परिपूर्ण श्रीभगवान्को कल्पना मनमा कायम राख।** यस प्रकारको कार्य गर्नाले तिम्रो स्वप्न पनि तिनैका गुणहरूले युक्त हुनेछन् । सूक्ष्म शरीरको शुद्धिको लागि स्वप्नयोगको अभ्यास-को अत्यन्त आवश्यकता छ । यो स्वप्नयोग सिद्ध भएपछि स्वप्नावस्था आफ्नो अधिकारमा हुन्छ । राति सुत्नुअघि 'आज म फलानो सपना देख्नेछु' भन्ने सङ्कल्प गरेर सुत्नाले त्यही सपना देखिनेछ तथा यस प्रकारका सपनाहरू प्रायः सत्य भविष्यसूचकसमेत पनि हुन्छन् । अभ्यासद्वारा अवश्य लाभ हुनेछ ।

बुद्धियोग– तर्क-वितर्कभन्दा परको, श्रद्धा-भक्तियुक्त, परिशुद्ध निश्चयात्मक ज्ञानधारक शक्तिको नाम बुद्धि हो; बुद्धिको यही अर्थ यहाँ अभीष्ट छ; अथवा विश्वास-पूर्वक निश्चयात्मक धारणालाई पनि बुद्धि भन्न सकिन्छ । संशयात्मक मनले नै सदा अहित गर्दछ । निश्चयात्मक दृढ भावनामय श्रद्धायुक्त बुद्धि नै उन्नतिको साधक हो । यसै बुद्धिद्वारा योगसिद्धि हुन्छ । यसमा श्रद्धा-भक्ति विशेषता राख्दछ । श्रद्धापूर्वक

तर्करहित जुन भावना मनमा स्थिर हुन्छ, त्यो फलदायक हुन्छ । भगवान्‌को विषयमा अटल विश्वासमय श्रद्धा मनमा स्थिर राख्ने अभ्यास तिमी जुन रीतिले गर्न सक्छौ, त्यसै रीतिले गर । तिम्रो मनमा यति निश्चयात्मक श्रद्धा हुनुपर्दछ— त्यो अरूको तर्क-वितर्कद्वारा डगमगाउन नपाओस् । तिमी आफू आस्तिक छु तथा ईश्वरमाथि श्रद्धा छ भन्ने ठान्छौ भने ठीकै हो, परन्तु तर्कद्वारा समाधान खोज्ने प्रवृत्ति यहाँ काम लाग्दैन । जसरी तिमी आफ्नो अस्तित्व कुनै तर्क-प्रमाणविना नै जान्दछौ र मान्दछौ, त्यसरी नै प्रमाणान्तरविना नै सबै शुभ गुणहरूको पराकाष्ठाको आधार सर्वमङ्गलमय परमात्मा हुन् – यस प्रकारको तर्कहीन पूर्ण विश्वास मनमा स्थिर राख्ने यत्न गर । यसै कुरामाथि योगसिद्धि निर्भर छ । अतः साधकले मनमा सन्देह राख्नु हुँदैन । जो व्यक्ति तर्कद्वारा नै सबै कुरा बुझ्न चाहन्छन्, तिनीहरूको लागि यो आवश्यक छ— तिनीहरू यस विषयमा पहिले जति तर्क गर्नु छ, गरून् । जब तर्कको गति कुण्ठित हुनेछ, तब त्यसपश्चात् मात्र परमात्माको अनुभव हुन्छ । जबसम्म तर्कको भाँडभैलो चलिरहन्छ, तबसम्म बुद्धियोग साध्य हुँदै-हुँदैन, किनकि यसको सिद्धि केवल श्रद्धाद्वारा नै हुन्छ । यसैले साधकले आफू भित्र निर्वितर्क श्रद्धा उत्पन्न गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । प्रकृतिको भेदअनुसार प्रत्येक साधकको लागि यसको उपायसमेत फरक-फरक हुनेछन् । साधकहरू आफ्नो रुचिअनुसार तिनको उपयोग गर्न सक्तछन् । सर्वसामान्य उपाय यति मात्र हो— परमात्मालाई पूर्ण मङ्गलमय मानेर उनलाई सर्वत्र अनुभव गर्ने अभ्यास गर्दै सर्वत्र उनको मङ्गल कार्य मात्र देख्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । यस प्रकारको परमात्मविषयक श्रद्धा दृढ भएपछि साधक आनन्दमय शान्तिमा मग्न रहन सक्तछ, तर धैर्यपूर्वक यसको निरन्तर अभ्यास गरिरहनुपर्छ ।

चित्तयोग— चिन्तन गर्ने तत्त्वको नाम चित्त हो । यो चित्त जुन वस्तुको प्राप्तिको इच्छा हुन्छ, त्यसैको चिन्तन गरिरहन्छ । जसरी व्यसनी व्यक्तिहरू आफ्नो व्यसनको साधन प्राप्त नभएको वेलामा ती पदार्थहरूको जुन आतुरताले चिन्तन गर्दछन् र जसरी तिनीहरूलाई ती पदार्थहरू बाहेक अन्य कुनै विचारै उठ्दैन, त्यसै प्रकार योग-साधन गर्नेहरूले आफ्नो प्राप्तव्यको ध्यान गर्नु आवश्यक छ । अथवा तिमी आफ्नो अभ्यासको लागि प्रत्येक महीना कुनै असल विचार छान्न सक्दछौ, जस्तै— 'म शरीरभन्दा बेग्लै अमर आत्मा हुँ ।' यसै विचारको सदा चिन्तन गर्नाले आफ्नो शरीरभन्दा बेग्लै अस्तित्वको अनुभव हुन लाग्दछ । परमेश्वरको प्रत्येक गुणको एक-एक गरेर नित्य चिन्तन गर्नाले आफूमा त्यस गुणको विकास हुन थाल्दछ । चित्तले जुन-जुन वस्तुको चिन्तन

गर्दछ, तिनै समान गुण-धर्म आफूमा आउँदछन् । त्यसैले सदैव अशुद्ध चिन्तन नहोओस् भनेर सावधान रहनुपर्दछ । तिमीलाई अनुभव होओस् या नहोओस्, तिम्रो चित्तले सदा कुनै न कुनै कुराको चिन्तन गरि नै रहेको हुन्छ । राम्रा विचारको चिन्तन भएन भने खराब विचारको चिन्तनको आरम्भ हुन जानेछ, यसैले सदा शुद्ध चिन्तन गर ।

इच्छायोग – मनुष्य जुन शक्तिद्वारा कुनै वस्तुको प्राप्ति अथवा निवृत्तिको इच्छा गर्दछ, त्यसलाई इच्छाशक्ति भन्दछन् । इच्छाशक्तिद्वारा मनुष्य अनेक प्रकारका महान्-महान् कार्य गर्दछन् । मानिस चाहे असल होओस्, चाहे खराब, दुवैसँग प्रबल इच्छाशक्ति रहेकै हुन्छ, एउटाले त्यसलाई खराब कार्यमा लगाउँदछ र दीन-हीन बन्दछ भने अर्को त्यसलाई असल कार्यहरूमा लगाएर उन्नत हुन्छ । मसँग इच्छाशक्ति नै छैन भनेर कसैले पनि ठान्नु हुँदैन, प्रत्येकसँग इच्छाशक्ति छ, तर थोरै मात्र यस्ता सत्पुरुष छन्, जो यस शक्तिलाई एकत्रित पारेर उत्तम कार्यहरूको सिद्धिको लागि मात्र उपयोग गर्दछन् । इच्छाशक्तिलाई थोरै प्रयत्न गरेर पनि प्रबल बनाउन सकिन्छ । सदा शुद्ध चिन्तन र शुद्ध इच्छाको अभ्यास गर्नाले इच्छाशक्ति बढ्दछ । अनिष्ट चिन्तन एवम् अनिष्ट इच्छाहरूद्वारा इच्छाशक्तिको ह्रास हुन्छ ।

मानसयोग– मन नै मनुष्यहरूको बन्धन तथा मोक्षको कारण हो । मनलाई आफ्नो अधीनमा राख्नु तथा त्यसलाई सदैव आफ्नो उन्नतिका कार्यहरूमा मात्र लगाइराख्नु मानसयोग हो । मन एकाग्र पार्ने अभ्यास गर्नुपर्छ, मन एकाग्र पार्न सकेपछि मनुष्यलाई आफ्नो मनको विलक्षण शक्तिको ज्ञान हुन्छ । मनको चञ्चलता नै तिम्रो अवनतिको कारण हो । तिमीले आफ्नो इच्छानुसार मनद्वारा मनन गराउने प्रयत्न गर्नुपर्दछ । तिम्रो मनमा त्यही विचार आउनुपर्दछ, जुन विचार तिमी चाहन्छौ । मन तिम्रो अधीनमा छ भने तिमी केवल मुक्तिको मार्गमा मात्र होइन कि व्यावहारिक कार्यहरूमा पनि आफ्नो प्रभाव जमाउन सक्दछौ । यसको सिद्धिको लागि तिमीले यस्तो बानी बसाल्नुपर्दछ कि जुनवेला तिमी कुनै पनि कार्य गर्दछौ, त्यसवेला तिम्रो मन पूर्ण रूपले त्यस कार्यमा नै लागोस्, अन्य कुनै पनि विचार मनमा नआओस् । आधा मन लगाएर कुनै पनि कार्य नगर । यसप्रकार तिमी आफ्नो व्यवहार कायम राख्दै मनलाई एकाग्र पार्न सक्नेछौ ।

अहङ्कार-योग– यहाँ अहङ्कार शब्द घमन्डको वाचक होइन । घमन्ड भनेको कुनै राम्रो कुरा होइन, यसबाट अवनति निश्चित छ; तर यहाँ अहङ्कार शब्दको अभिप्राय

हो– **म आत्मा हुँ, म अजर अमर छु, म शरीरभन्दा बेग्लै छु, मेरै शक्ति नेत्रादि इन्द्रिय-हरूमा पुगेर कार्य गरिरहेका छन्, म योगसाधनद्वारा आफ्नो योग्य उन्नति अवश्य प्राप्त गर्नेछु** आदि भाव आफ्नो मनमा निश्चयात्मक वृत्तिले धारण गर्नु। यसमा **अहम्** अर्थात् **म** शब्दको प्रयोग हुन्छ, जस्तो कि म यो कार्य गर्नेछु, अवश्य गर्नेछु। यसरी म-पनको धारणा हुनाले यस वृत्तिको अभ्यासलाई अहङ्कारयोग भन्दछन् । यहाँ घमन्ड हुँदैन, अपितु स्वकीय शक्तिको विषयमा निश्चयात्मक वृत्ति हुन्छ। पाठकको लागि उचित छ कि तिनीहरू घमन्ड त्यागी यस प्रकार निश्चयात्मक वृत्ति धारण गरून् –**म अवश्य योगसाधन गर्छु, म नीरोगता तथा दीर्घायु प्राप्त गर्नेछु, म धार्मिक जीवन व्यतीत गर्नेछु ।** यस्तो निश्चयात्मक वृत्तिको अभ्यास निरन्तर गर्ने गर । **मबाट यो हुन्छ, यो हुँदैन**– यस्तो संशयात्मक वृत्तिलाई आफ्नो नजीक आउन नदेऊ। यस्तो अहङ्कार योगद्वारा-साधनमा राम्रो प्रगति हुन्छ ।

योगसाधन आफ्नै शक्तिहरूको विकास हो। यसकारण क्रियात्मक जीवनको यसमा मुख्यता छ। जो पुरुषार्थ गर्छ, उसलाई सिद्धि प्राप्त हुन्छ, अरूलाई होइन। यसैले यी कुराहरूलाई क्रियारूपमा परिणत गर ।

प्रसन्नताको साधन– मनुष्यसँग स्थूल शरीर, सूक्ष्म इन्द्रियहरू, मन, बुद्धि आदि साधनहरू छन् । यी सम्पूर्ण साधनहरूद्वारा शक्तिहरूको विकास गरेर तिनलाई आफ्ना अधीनमा राख्नु अत्यन्त आवश्यक छ । उदाहरणार्थ– स्थूल शक्तिको अत्यन्त विकास पहलवानको शरीरमा हुन्छ। त्यस शक्तिको साथै उसको मन उत्तम संस्कारले युक्त भएन भने उसको त्यस शक्तिको दुरुपयोग पनि हुन सक्छ। यसैले जो व्यक्ति स्थूल तथा सूक्ष्म शक्तिहरूको समविकास गर्ने दृष्टिले योगसाधन गर्दैन तथा प्राप्त शक्तिहरूको उपयोग अभ्युदय एवं निःश्रेयसको मार्गमा नै गर्ने विचार गर्दैन, त्यो भ्रष्ट हुन बेर लाग्दैन। साधक तथा उपासकले शुरूमा नै यस कुरामा ध्यान राख्नुपर्दछ। असल ग्रन्थहरूको अध्ययन गर्नुपर्दछ। यसको साथै आफ्नो शरीरको विज्ञान हुनु पनि आवश्यक छ। कुन अङ्गको विकासको लागि कुन प्रकारको अभ्यास गनुपर्दछ भन्ने कुरा ग्रन्थहरूमा लेखिएका हुँदैनन्। योगविषयक ग्रन्थहरू केवल सामान्य तत्त्वहरूको मात्र उपदेश दिन्छन्। विशेष विचार स्वयं साधकले गर्नुपर्दछ।

साधनमा चित्तको प्रसन्नता अत्यन्त सहायक हुन्छ। **श्रीमद्भगवद्गीतामा** पनि भगवान् भन्दछन्– **प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते** । यसैले प्रत्येक अवस्थामा चित्त प्रसन्न राख्ने अभ्यास गर ।

मुहार हँसिलो राख्ने अभ्यास गर्नुपर्छ। प्रायः मनको वृत्ति नै मुहारमा प्रतिविम्बित हुन्छ। यसैले आफ्नो अनुहार कस्तो छ भन्ने कुराको विचार तिमीले ऐनामा हेरेर गर्ने गर्नुपर्दछ। यसप्रकार आफ्नो अनुहार ऐनामा हेरेर बढी स्मितयुक्त बनाउँदै जाऊ। मुखमा दुर्मुखता आउन नदेऊ। यसप्रकार दुई-तीन महीनासम्म ऐनामा हेरेर अभ्यास गर्नाले तिम्रो आकृति स्मितयुक्त तथा सुन्दर हुन जानेछ। आफूलाई दीन-हीन दुर्बल, मलिन, दुर्मुख कदापि राख्नु हुँदैन; अपितु उदात्त, प्रौढ, बलिष्ठ, स्वच्छ तथा प्रसन्नवदन राख्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ। बाह्य अवस्थाको परिणाम आफूभित्रका घटनाहरूमाथि पर्दछ तथा हाम्रा आन्तरिक भावहरूअनुसार हाम्रो वाह्य परिस्थिति पनि बदलिइरहन्छ। यसैले आफ्नो वाह्य तथा आन्तरिक दुवै प्रकारका प्रसन्नतालाई स्थिर राख्ने अभ्यास यत्नपूर्वक गर्दै रहनुपर्दछ।

यसको प्रारम्भिक अभ्यासको लागि कुनै बालकको वृत्तिको सूक्ष्म रीतिले निरीक्षण गर, चाहे त्यो बालक आफ्नै होओस् वा अरूको। आफ्नो बालक नीरोग तथा हँसिलो हुनु सारै बेश हो। उसको अनुहारको सूक्ष्म रीतिले निरीक्षण (ध्यान) गर्ने अभ्यास गर। यस अभ्यासद्वारा तिमीलाई ज्यादै लाभ हुनेछ। जन्मसिद्ध **निज आनन्द** बालकको निष्कपट प्रसन्न मुहारमा मात्र तिमी पाउन सक्तछौ। उमेर पुगेका मानिसहरूको अन्तःकरण देखावटी एवं ढोंगी व्यवहारले गर्दा विकृत हुन्छ। बालकहरूको निष्कपट वृत्तिमा जुन निष्कपट प्रेमको प्रसन्नता हुन्छ, त्यो तिमी कुनै अन्य स्थानमा पाउँदैनौ। सानो बालक कसरी छिटै आफ्नो दुःख बिर्सन्छ; कसरी उसलाई दुःख दिने मानिससँग पनि कसरी छिनभरमै हाँस्न थाल्छन्; जुन कार्य गर्दछ, त्यसमा उसको वृत्ति कति तल्लीन हुन्छ– इत्यादि कुराहरू तिमी उसको मुखमा देख्न सक्तछौ। यदि तिमीले शुद्ध भावनाले नीरोग बालकको वृत्तिको निरीक्षणको अभ्यास गर्न थाल्यौ भने केही दिनमै तिमीलाई अनुभव हुनेछ– जुन कुराहरू स-साना बालकहरूमा स्वाभाविक रूपमा उपस्थित छन्, तिमीमा ती कुराहरूको कमी छ। अब तिमी आफैं विचार गर– जुन ज्ञानसाधन तथा पुरुषार्थ तिमीले यति उमेरसम्म गरेका छौ, त्यसबाट कुन दृष्टिले तिम्रो उन्नति भयो र कुन कुरामा तिम्रो अधोगति भएको छ ? बालकहरूको वृत्तिमा कैयौं यस्ता कुराहरू छन्, जसको अध्ययनद्वारा ठूलाले पाठ सिक्नुपर्दछ !!!

सहजवृत्ति-साधन– बृहदारण्यकोपनिषत्मा तस्माद् ब्राह्मणः पाण्डित्यं निर्विद्य बाल्येन तिष्ठासेद् भन्ने वाक्य सहज वृत्तिको साधनको रूपमा आएको छ। अर्थात् आफ्ना

सम्पूर्ण वाक्-चातुर्यलाई त्यागेर वाल्यवृत्तिको अनुसरण गर। यस बाल्यवृत्तिको अभ्यास-को लागि अघि बताइएजस्तै बालकको वृत्तिको निरीक्षणाभ्यास गर्नुपर्दछ। जुन बालक नीरोग, हृष्टपुष्ट तथा प्रसन्नवदन हुन्छ, आनन्दपूर्वक खेलिरहन्छ, उसैको हृदयको निरीक्षण गर्नुपर्दछ। जसको मनमा सारासार विचार गर्ने शक्ति अझै बढिसकेको छैन र जो छल-कपट आदिमा प्रवृत्त हुँदैन, अर्थात् जो शुद्ध स्वभावले युक्त छ, यस्तो ३-४ वर्षभन्दा कम उमेरको नीरोग, हृष्टपुष्ट बालकले मात्र तिम्रो सहायता गर्न सक्तछ। त्यसभन्दा बढी उमेरका बालकहरूमा हाम्रा कुसंस्कारहरूद्वारा खराब भावको उदय हुन थाल्छ।

सर्वसाधारण बालकहरूको निरीक्षण गरे तिमीलाई थाहा हुनेछ— ठूलाका कुसंस्कारहरूद्वारा तिनको कोमल एवं निष्कलङ्क हृदयमा खराब भावना उत्पन्न हुन्छन्। स-साना बालकहरू पनि ज्यादै चातुर्यपूर्वक हाम्रा सम्पूर्ण व्यवहारहरूको निरीक्षण गरिरहेका हुन्छन् तथा छल, कपट, हठ, आदि दुष्ट भाव तिनीहरू हामीबाटै सिक्तछन्। यसैबाट तिमी बुझ्न सक्तछौ— साना बालकहरूको अन्तःकरण कति निर्मल हुन्छ। जसरी सुषुप्ति, समाधि तथा मुक्तिमा जीवात्माको ब्रह्मरूपता हुन्छ, त्यसरी नै बालकको अत्यन्त अज्ञानावस्थामा ब्रह्मरूपता हुन्छ। १-२ वर्ष-सम्म यो शुद्ध अवस्था रहन्छ। तिमीलाई ब्रह्मरूप आत्मस्थितिको दर्शन गर्ने सदिच्छा छ भने तिमी त्यस अवस्थाको बालकको मुहार ध्यानपूर्वक हेर, त्यहाँ केवल शुद्ध आनन्द नै आनन्द देखा पर्नेछ। भोक-प्यास भेटिएको नीरोग बालकको अनुहार ध्यानपूर्वक हेर, त्यहाँ तिमीलाई निर्विषय आनन्दको झलक मिल्नेछ। विषयसुख त सबै जान्दछन्, तर त्यस बालकको मुहारमा जे देखिन्छ, त्यो शब्द-स्पर्शादि विषय-हरूद्वारा प्राप्त हुने सुख होइन। त्यो बालकको आत्माले अझसम्म ब्रह्मरूपताको आनन्दको अनुभव गरिरहेको छ। उसको मुहारमा देखिने हाँसो हाम्रो हाँसोजस्तो नक्कली हाँसो हुँदैन। त्यसमा अरूको खुशामद गर्ने दीन-हीन भाव हुँदैन। त्यहाँ आफूभन्दा ठूलाको अगाडि हात जोडेर उभिने तथा मनमनै तिनैको द्वेष गर्ने नक्कली हृदयको अवस्था हुँदैन, त्यहाँ असत्यतर्फ ढल्कने प्रवृत्ति हुँदैन, अरूलाई चोटपटक पुऱ्याउने भावको ज्ञान उसमा छँदैछैन, त्यो बालक अरूलाई घात गरेर आफ्नो लाभ गर्न जान्दै-जान्दैन। त्यहाँ चोरी गर्ने इच्छा हुँदैन तथा चोरी गरेर लुक्ने भाव पनि त्यहाँ हुँदैन। ब्रह्मचर्य तथा वीर्यरक्षण त उसलाई जन्मेदेखि नै प्राप्त छ। त्यहाँ लोभको यति कमी हुन्छ कि उसको प्रवृत्ति

दान लिने खालको त हुँदैन नै। तिमी उसलाई जुन कुरा दिन्छौ, यही उसले स्वीकार्नेछ, तर स्थिर रूपले आफ्नो लागि राख्ने कल्पनासम्म पनि उसमा हुँदैन। यसप्रकार अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह –यी पाँच यम त्यहाँ स्वयं सिद्ध छन्। यदि यो १-२ वर्षको बालकबाट तिमीले यति अनुभव लिन सक्यौ भने तिमीलाई आश्चर्य हुनेछ कि यो अप्रबुद्ध अवस्था कति शुद्ध तथा निष्कलङ्क अवस्था हो।

कदाचित् तिमी भन्न सक्छौ– बालक मलिन रहन्छन्, यसैले तिनमा शुद्धता हुँदैन, तर तिम्रो यो विचार ठीक छैन। यद्यपि तिनको शरीर मलिन रहन्छ, तिनको मुहारमा मलका आवरण हुन्छन्, तथापि उनलाई थाहा नै हुँदैन कि मलिनता के हो र निर्मलता के हो। उसको पवित्र अन्तःकरण मलिनताभन्दा माथि छ तथा निर्मलताभन्दा पनि पर छ। यसैले आफ्नो मुहार मलिन भए तापनि त्यसको उनलाई चिन्ता हुँदैन र उनी आफ्नो आनन्दमा हाँसिरहन्छन्। पछि गएर जब उनलाई मलिनताको कल्पना हुन थाल्दछ, तब मात्र उनको दुःखको प्रारम्भ हुन्छ। यो अल्पायुमा सन्तोष एवं प्रसन्नताको साम्राज्य हुन्छ। यदि कुनै कारणवश क्षणिक असन्तुष्टि आए तापनि तत्कालै पुनः निज रूपमा त्यसको स्थिति हुन जान्छ। तप एवं स्वाध्याय –यी साधनहरू हाम्रो लागि मात्र हुन्। बालकलाई ब्रह्मरूपता सहजप्राप्त छ उनलाई यी साधनहरूको आवश्यकता नै छैन।

उसलाई प्राणायामको विद्या जन्मेदेखि नै सिद्ध भएको हुन्छ। पछि मात्र कस्सिएका लुगाहरू तथा आधुनिक सभ्यताका कुसंस्कारहरूले गर्दा ऊ आफ्नो यो कला बिर्सन्छ, तर तिमी कुनै छः महीनाको बालकलाई हेर, उसले कसरी दीर्घ एवं पूर्ण श्वास लिइरहेको हुन्छ। उसले जस्तो पूर्ण श्वास वयस्क मानिसले लिन सक्तैन। किनकि हाम्रो सभ्यताले गर्दा अनेकौं प्रतिबन्धहरू उभिएका छन्, जसले हाम्रो प्राणको व्यवहारमा बाधा पारिरहेका छन्। हाम्रा लुगाफाटाहरू, हाम्रो रहन-सहन तथा नियम-विरुद्ध आचरण इत्यादिले गर्दा हाम्रो श्वास त्यति पूर्ण हुँदैन जति हुनुपर्दथ्यो। जुन कुरा हामीलाई प्राणायाम आदि लामा-लामा अभ्यासपश्चात् साध्य हुन्छ, त्यो कुरा बालकहरूमा जन्मैदेखि नै सिद्ध रहन्छ। यसै कारणले उसको मन स्थिर रहन्छ, किनकि प्राणको चञ्चलताले गर्दा नै चित्तको चञ्चलता उत्पन्न हुन्छ।

यहाँ पाठकवर्गबाट प्रश्न उठ्न सक्तछ– बालकको अज्ञानावस्थाको प्रशंसा यति धेरै किन गरिन्छ ? यस प्रश्नको यही उत्तर हुनेछ– यो उसको अज्ञानावस्थाको प्रशंसा

होइन, अपितु उसको ब्रह्मरूपताको मात्र प्रशंसा हो । प्राणिमात्रलाई सुषुप्तिमा ब्रह्म-रूपावस्था प्राप्त हुन्छ । सुषुप्तिको ब्रह्मरूपता तमोगुणी हुन्छ, किनकि यस अवस्थामा अज्ञान रहन्छ । यसै प्रकारको ज्ञानरहित ब्रह्मावस्था यो कलिलो उमेरमा हुन्छ । उसको हृदयको यही अवस्था कायम राखेर उसलाई उचित ज्ञान दिन सकेमा उसलाई जीवन्मुक्तको अवस्था अवश्य प्राप्त हुनेछ; तर यो कुरा समाजको अवस्थामाथि निर्भर छ । वैदिक कालमा सनत्कुमार आदिलाई यसप्रकार बाल्यदेखि नै जीवन्मुक्ति प्राप्त भएको थियो ।

तिमी अन्नपोषणद्वारा नै उसको सहायता गर्न सक्छौ भने त्यो बालक आफ्नो निजावस्थाभन्दा श्रेष्ठ कुराहरू प्राप्त गर्ने साधन तिमीलाई बताउन सक्छ । उसको व्यवहार हेर्ने दृष्टि तिमीमा छ भने मात्र तिमीलाई लाभ हुन सक्तछ, अन्यथा प्रत्येक माता-पिताले आफ्ना सन्तानको पालन-पोषण गरि नै रहेका छन्, तर कतिसम्म तिनको चमत्कार देख्न सक्ने दृष्टि छ र कतिले तिनको निरीक्षण गरिरहेका छन् ? सबैलाई आफ्नो प्रौढताको घमन्ड छ, तर बालकको समान सरल, उच्च तथा निर्मल हृदय कोसँग हुन्छ? सहस्रौं प्रकारका साधन गर्दा पनि जुन निर्मलता हृदयमा प्राप्त गर्न कठिन हुन्छ, तिमी त्यो निर्मलता बालककै अन्तःकरणमा पाउनेछौ । बालक कुटिलता जान्दै-जान्दैन । तिमी जबसम्म उसलाई बाङ्गोपन सिकाउँदैनौ, तबसम्म उसका सम्पूर्ण व्यवहारहरू अत्यन्त सरल,निरुपद्रव तथा निष्कपट प्रेमले युक्त हुन्छन्, तर तिम्रा व्यवहारहरू कति कपटी, घातकी तथा जाली हुन्छन् ! तिमी आफै विचार गरेर हेर–चातुर्यको विषयमा तिमी कुनै व्यक्तिको कति प्रशंसा गर्दछौ, तर त्यस व्यवहारमा त्यति सरलता कहाँ हुन्छ ? तिमीले आफूभित्र जुन कुराहरू बढ्न-हुर्कन दिइरहेका छौ, तिनैले गर्दा तिम्रो मनमा भय तथा अशान्ति उत्पन्न भइरहेका छन् ।

जब कुनै सानो बालकलाई अपूर्ण पदार्थ प्राप्त हुन्छ, तब उसलाई कति आनन्द हुन्छ ! प्रत्येक पदार्थमा अपूर्वताको अनुभव गर्ने जुन गुण बालकहरूमा हुन्छ, त्यो गुण वयस्कहरूमा हुँदैन । जुन पुरुषमा यो अपूर्वताको अनुभव गर्ने गुण हुन्छ, प्रायः तिनीहरू नै कवि एवं सत्पुरुष हुने गर्दछन्, तर यो गुण प्रायः प्रत्येक बालकमा पाइन्छ, चाहे पछि गएर सङ्गतदोषले गर्दा यो गुण नष्ट किन नहोओस् । आफूमा यस गुणको वृद्धि गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ, किनकि यदि तिमीलाई ईश्वरप्राप्तिको इच्छा छ भने प्रत्येक पदार्थमा– **सत्यं शिवं सुन्दरम्** देख्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ। बालकको हृदय ब्रह्मरूप हुनाले हरेक पदार्थमा उसलाई अपूर्वताको आनन्द प्राप्त हुन्छ । सानो बालक

जुन श्रेष्ठ व्यवहार अज्ञानवश गर्दछ, त्यस्तै व्यवहार तिमीले ज्ञानपूर्वक गर्नुपर्दछ। यसबाट ध्यानयोगको सिद्धि हुनेछ ।

बिर्सन सक्ने स्वभाव पनि बालकहरूमा बढी हुन्छ। यदि कुनैवेला कुनै विशेष कारणले बालक रोइरहेको छ भने तिमी हत्तपत्त कुनै आकर्षक पदार्थतर्फ उसको मन आकर्षित पार त, ऊ एकै क्षणमा रुन छाडेर हाँस्न थाल्नेछ। ऊ यति छोटो समयभित्रै रुन बिर्सेर हाँस्न थाल्नेछ —यो ज्यादै महत्त्वको कुरो छ। यसबारे तिमीले गहन विचार गर्नुपर्दछ। उसको मन कमलपत्र समान निर्लेप रहन्छ, त्यसैले त ऊ त्यसो गर्न सक्तछ। देख्दा-देख्दै पनि नदेख्ने र गर्दा-गर्दै पनि नगर्ने अनासक्त भावको सिद्धि उसमा स्वतः हुन्छ। बालक सबै कार्य एकाग्र मनले गर्दछ, तर कुनै कार्यप्रति उसको आसक्ति हुँदैन। उसको मनको कति शुद्ध अवस्था !

बालकले कृत्रिम भेद जान्दै-जान्दैन। विचार गर त त्यो सानो उमेरमा उसमा कति समदृष्टि हुन्छ ! ब्राह्मण-क्षत्रियहरूका बालकहरूको निःसीम प्रेम अन्त्यज-हरूका बालकहरूसँग पनि हुन सक्तछ। **ब्रह्मरूपावस्थामा ब्राह्मणत्व तथा अन्त्यजत्व (शूद्रपन) दुवै हुँदैनन्। यी हाम्रा कृत्रिम भेद हुन्, तैपनि हामी यिनको त्याग गर्न सक्तैनौं।** शुद्ध अन्तःकरणको समता हुनाले बालक यी भेदहरू जान्दै-जान्दैन र तिमीले उसलाई नसिकाएमा उसको अन्तःकरणको समता कहिल्यै नष्ट हुन सक्तैन। यसै प्रकार ठूलो र सानो, अधिकारी र अनधिकारी, धनवान् र दरिद्र आदि बनावटी भेदहरू पनि बालकलाई थाहा छैन। के तिमीले कहिल्यै यस्तो समताले परिपूर्ण अन्तःकरणका शुभ एवं सरल भावहरूको विचार गरेका छौ ? तिमी यही भन्दछौ र सोच्दछौ —बालक अज्ञानी हुन्छ र हामी ज्ञानी छौं। राम्ररी विचार गर, वास्तवमा को कस्तो छ। साँचो विचार गरेमा कदाचित् उल्टै कुरो सिद्ध हुनेछ।

बालकहरूको यो मनोवैज्ञानिक वर्णनबाट शायद तिमीले बुझिसक्यौ होला—हाम्रो धर्ममा भगवान्‌को सगुण उपासनाको लागि **बाल विग्रह**को ध्यानको आदेश पुराणहरूमा ठाउँ-ठाउँमा किन आउँछ ? मार्कण्डेय मुनि, काकभुशुण्डी, तुलसी तथा सूरदासजस्ता सिद्ध महात्माहरूले भगवान्‌को बालरूपको नै उपासना किन गरेका हुन् ? केवल हिन्दूधर्ममा मात्र होइन, अपितु अन्य धर्महरू-(इसाई आदि)-मा पनि बाबा आदम तथा हव्बा (ईश र ईशा Adam and Eve) ज्ञानवृक्षको फल खाएपछि मात्र स्वर्ग-धामबाट खसेका थिए। तिमी आफै विचार गर— बालकहरूको ब्रह्मरूपावस्था पनि तब

मात्र नासिन्छ, जब तिनलाई हाम्रो जस्तो ज्ञान प्राप्त हुन थाल्दछ । बाबा आदमजस्तै बालकहरू नाङ्गा रहन्छन्, तर स्वर्गमा रहनाले तिनीहरू नाङ्गोपनसँग अनभिज्ञ हुन्छन् । बालक-बालिकाहरू एकै ठाउँमा नाङ्गै रहन्छन्, तर स्वर्गको सुख तिनलाई प्राप्त हुन्छ, तिनमा मृत्युलोकको विचार हुँदैन । जगत्को सम्पूर्ण उद्यान तिनको लागि स्वर्ग नै हो । वास्तवमा ती बालकहरू मृत्युलोकमा हुँदैनन्, तिनीहरू ब्रह्मलोकको आनन्द ग्रहण गर्दै साँच्चै नै ब्रह्मलोकमा हुन्छन्; तर जब तिनीहरूलाई हाम्रो ज्ञान प्राप्त हुन थाल्दछ, तब शनैःशनै ईश्वर तिनलाई स्वर्गबाट तल धकेलिदिन्छन् । त्यसपछि नै तिनीहरूलाई आफ्नो नाङ्गोपनप्रति लाज लाग्न थाल्दछ र सबै प्रकारका दुःखहरू तिनका पछि लाग्दछन् ।

बाइबलको कथाको गर्भितार्थ यही हो । प्रिय पाठकवर्ग ! बाइबलका बाबा आदम तथा अम्मा हव्बा, ती शुद्धहृदय स्वर्गधामका आत्मा, तिमीसँगै छन्, तर तिमी तिनलाई चिन्न सकिरहेका छैनौ । ती तिम्रै घरहरूमा बसेर ब्रह्मलोकको आनन्द लिइरहेका छन्, तर त्यसै वेला तिमी भने संसारको दुःख अनुभव गरिरहेका हुन्छौ । तिमीले जुन संसारलाई दुःखमय भनेर अनुभव गरेका छौ, त्यसमा तिनीहरू बहिश्त-(स्वर्ग)-को आनन्दको अनुभव गरिरहेका छन् । के तिनको योग्यता तिम्रोभन्दा कम छ ? बालकहरूको वास्तविक अवस्थाको ज्ञान तिमीलाई भएमा तिमी तिनबाट अत्यन्त उपयोगी ज्ञान प्राप्त गर्न सक्नेछौ ।

ज्ञानवृक्षको फल खाई बाबा आदम किन पतित भए, तिमीलाई अब ज्ञान भइसकेकै होला । तिमी जुन ज्ञानको घमन्ड गर्दछौ, त्यो ज्ञान नै तिम्रो पतनको कारण हो; तर तिमी त्यसैमा मख्ख परिरहेका छौ । बालकहरूको परीक्षण-निरीक्षणको यो विषय अत्यन्त विस्तृत छ । यस सम्बन्धमा तिमी जति बढी विचार गर्नेछौ, तिमीलाई त्यति नै बढी आश्चर्यकारक ज्ञान प्राप्त हुनेछ । यदि यस विषयमा कुनै पाठकलाई सन्देह छ भने उनीसँग यति मात्र भन्नु छ– शङ्का गर्नुभन्दा अघि ४-६ महीनासम्म यस दृष्टिले विचार गरेर हेर, त्यसपछि पनि यदि शङ्का गर्ने आवश्यकता प्रतीत भएमा शङ्का गर्नू । अन्तमा यति मात्र भन्नु छ– स-साना बालकहरूलाई हीन दृष्टिले हेर्न छाडिदेऊ । ती स्वर्गधामका आत्मा हुन् –यो कुरा स्वीकार गरेर तिमी तिनलाई उच्च बनाउन सक्तैनौ भने पनि कम-से-कम आफ्ना कुसंस्कारहरूद्वारा तिनलाई तल नखसाल र सम्भव भएसम्म सूक्ष्म दृष्टिले तिनको अवलोकन गरेर तिनको हृदयको सरलता आफूमा उत्पन्न गर्ने प्रयत्न गर्दै गर ! अस्तु ।

पुराणहरूमा ध्यानयोग– ध्यानको विषयमा मनोवैज्ञानिक विचारको पश्चात् अब पुराणहरूअनुसार ध्यानयोगको विषयमा संक्षिप्त विचार गरिन्छ । भेद तथा अभेद दुवै निष्ठाहरूमा ध्यान सबैभन्दा बढी महत्त्वपूर्ण साधन हो । पुराणहरूको साथै **श्रीमद्भगवद्गीता**मा पनि भगवान्‌ले ध्यानको निकै महिमागान गर्नुभएको छ । जहाँ-जहाँ उहाँको उच्चतम उपदेश छ त्यहाँ-त्यहाँ उहाँले मनलाई आफूभित्र प्रवेश गराउनका लागि अर्जुनलाई उपदेश दिनुभएको छ । ध्यानयोगको स्वरूप तथा साधनको विषयमा लेख्नुभन्दा अघि ध्यानयोगको विषयमा केही सहायक साधन, नियम तथा सावधानीहरू पुनः लेखिन्छन् । यद्यपि यी सम्पूर्ण कुराहरू पहिले पनि अनेकौं पटक लेखिइसकेका छन् र पछि पनि लेखिनेछन्, तथापि साधनसम्बन्धी विषयहरूमा साधकलाई पटक-पटक प्रबुद्ध पार्ने आवश्यकता प्रायः परि नै रहन्छ । यसैले यसलाई पुनरुक्ति-दोष नठानेर **स्थूणाखनन-न्याय** नै मान्नुपर्दछ । अस्तु ।

विभिन्न विघ्न-बाधायुक्त यस संसारमा जो व्यक्ति भगवत्प्राप्तिको लागि साधना गर्दछ, ऊ वास्तवमा ज्यादै भाग्यशाली हो । संसारमा अधिकांश व्यक्तिहरू त यथार्थतः ईश्वरको अस्तित्वलाई नै स्वीकार्दैनन् । जो स्वीकार गर्दछन्, तीमध्ये पनि अधिकांशको बुद्धि तमोगुणको अन्धकारमा आवरणद्वारा ढाकिएर रहनाले तिनीहरू भगवत्प्राप्तिको शुभेच्छा गर्दैनन् । जो सौभाग्यवश श्रवणादिको प्रभावले भगवत्प्राप्तिको महत्त्वको केही ज्ञान राख्दछन्, तिनको विक्षिप्त बुद्धि समेत प्रायः अनेकौं कामनाहरूद्वारा हरण भएको हुनाले तिनीहरू भगवान्‌को केही भजन-स्मरण गरेर पनि त्यसको बदलामा तुच्छ भोगहरूको नै कामना गर्दछन् । यसभन्दा उच्चस्तरमा पुगेका केही व्यक्तिहरू बुद्धिको सात्त्विक वृत्तिहरूअनुसार साधनको प्रारम्भ त गर्दछन्, तर अध्यवसाय तथा उत्साहको कमी, लक्ष्यको अस्थिरता, विघ्नहरूलाई चिन्ने शक्तिको अभाव तथा विघ्न-नाशका उपायहरू नजान्नाले चरम लक्ष्यसम्म पुग्नुभन्दा अघि नै साधन त्यागेर पथभ्रष्ट हुन पुग्छन् । यसैले भगवान्‌ले भन्नुभएको छ–

मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये ।
यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः ॥

– श्रीमद्भगवद्गीता (७।३)

अर्थात् हजारौं मनुष्यहरूमध्ये कोही मात्र मेरो लागि (भगवत्प्राप्तिको लागि) यत्न गर्दछ र ती प्रयत्न गर्नेहरूमध्ये पनि बिरलाकोटि भगवत्परायण पुरुष मात्र मलाई तत्त्वले चिन्दछ ।

यति भए तापनि जीव परमात्मालाई नै चाहन्छ; किनकि सबैलाई सुखको चाहना छ र सबै पूर्ण, दुःखरहित एवं नित्य सुख चाहन्छन् । कोही पनि अल्प, दुःखमिश्रित एवं नाशवान् सुखको अभिलाषी छैन । यसमा कुनै शङ्का छैन कि अनेकौंपटक मनुष्य कुनै अल्प सुखविशेषलाई नै पूर्ण सुख ठानेर केही समयको लागि त्यसमा तृप्त हुन चाहन्छ, तर केही समयपछि नै जब उसलाई त्यस सुखमा कुनै अभावको अनुभव हुन्छ, तब ऊ त्यसमा सन्तुष्ट नरहेर अभावको पूर्तिको लागि अघि बढ्दछ । यसबाट यही सिद्ध हुन्छ–अभावमय सुखले उसलाई सदाको लागि सन्तुष्ट पार्न सक्तैन । ऊ पूर्ण सुख चाहन्छ । पूर्ण, नित्य, अभावरहित सुख तिनै सत्, त्रिकालव्यापी तथा त्रिकालातीत परमात्माको स्वरूप हो । यस न्यायानुसार विविध जीवनदीहरूको प्रवाह भिन्न-भिन्न पथ-(बाटो)-बाट अनेकमुखी भएर तिनै एकमात्र नित्यसुख-सागर परमात्मातर्फ सदैव बगिरहेको छ । जीवको यो अनादिकालिक सुखस्पृहाले उसको परमात्ममिलनाकांक्षालाई प्रकट गर्दछ । जबसम्म उसलाई आफ्नो परमलक्ष्यको प्राप्ति हुँदैन, तबसम्म यो प्रवाहको गतिको विराम कहिल्यै हुँदैन ।

तर अज्ञान-तिमिराच्छन्न भएको हुनाले जीव सुखको यथार्थ स्वरूपलाई चिन्न सक्तैन । यसैद्वारा उसका मार्गमा अनेक प्रकारका विघ्न उपस्थित हुन्छन् । ऊ कहिले बाटो बिराउँछ, कहिले रोकिन्छ, कहिले उल्टो दिशामा हिंड्ने चेष्टा गर्दछ, कहिले निराश भएर बस्दछ र कहिले कुनै पाटी वा पौवालाई नै घर मानेर, अल्प सुखलाई नै परम सुख ठानेर त्यसैमा रमाउँदछ । यसैले यस्ता जीवहरू पामर अथवा विषयी भनिन्छन् । यसको विपरीत जो आफ्नो ध्येयलाई चिनेर त्यसैको प्राप्तिको लागि निकै तत्परतासाथ यथाशक्ति नित्य-निरन्तर प्रयत्न गर्दछन्, ती साधक (मुमुक्षु) भनिन्छन् । यसप्रकार साधन-पथारूढ हुनको लागि सबैभन्दा पहिले ध्येय निश्चित पार्नु, लक्ष्य निश्चित गर्नु आवश्यक छ ।

परम ध्येय के हो ?– मनुष्यले सबैभन्दा पहिले यो कुरा निश्चित गर्नुपर्दछ–मेरो जीवनको परम ध्येय के हो ? जीवनलाई कुन लक्ष्यतर्फ अघि बढाउनु छ ? जसरी जबसम्म कसैलाई कहाँ जानु छ भन्ने कुरा निश्चित हुँदैन, तबसम्म त्यहाँ पुग्ने बाटो अथवा बाटोखर्चको चर्चा गर्नु निरर्थक छ, त्यसै गरी जबसम्म मनुष्यले यसै जीवनबाट के प्राप्त गर्नु छ भन्ने आफ्नो जीवनको ध्येय निश्चित गर्दैन, तबसम्म कुन योगद्वारा के साधन गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा थाहा पाउने चेष्टा गर्नुसमेत व्यर्थ छ । वर्तमान संसारमा

ज्यादाजसो मानिसहरू प्रायः निरुद्देश्य नै भट्किरहेका छन्, प्रकृतिको प्रवाहमा आँखा चिम्लेर बगिरहेका छन्। उनलाई यो ज्ञान छैन– हामी को हौं ? यस संसारमा मानवदेह धारण गरेर किन आएका हौं र हामीले के गर्नुपरेको छ ? जुनसुकै उपायद्वारा धनोपार्जन गरेर कुटुम्बको भरण-पोषण गर्नु तथा त्यसै कार्यको लागि जीवन बिताइदिनु –साधारणतः अधिकांश व्यक्तिहरूको जीवनचर्या यही रहेको छ।

माथि भनिसकिएको छ र यो प्रत्येक मनुष्यको अनुभव पनि हो कि हामी सत्रै सुख चाहन्छौं। अब यो विचार गर्नुपरेको छ कि जुन वस्तुहरूको संग्रह तथा संरक्षणमा हामी आफ्नो जीवन बिताइरहेका छौं, के वास्तवमा ती सुखरूप हुन् ? यो कुरा त सबैलाई थाहा छ– संसारका प्रत्येक वस्तु क्षणभङ्गुर तथा विनाशशील छन्। जुन कुरो विनाशी हुन्छ, त्यो अनित्य हुन्छ र जुन अनित्य हुन्छ, एकदिन त्यसको वियोग अवश्यम्भावी छ। जुन वस्तुको प्राप्ति एवं भोगको वेलामा सुख हुन्छ, त्यसको वियोगमा दुःख अवश्य हुन्छ। अतः संसारका प्रत्येक वस्तु वियोगशील भएका हुनाले दुखःप्रद छन्। पुत्र जन्मँदा बधाई दिइन्छन्, ज्यादै आनन्द लाग्दछ। घरमा त्यो बालक खेलेको देखेर चित्त प्रतिक्षण प्रसन्न भइरहन्छ; तर एक दिन त्यस्तो अवश्य आउँछ, जुनदिन या त ऊ हामीलाई छाडेर जान्छ या हामीले उसलाई छाडेर अवश्य परलोक जानुपर्दछ। आफूलाई प्रिय भएको वस्तु हराउँदा दुःख लाग्दछ र प्रायः हामी सबैलाई यस कुराको अनुभव छ। यसैले त्यस पु वियोगमा हामीलाई त्यति नै, अझ त्यसभन्दा पनि बढी दुःख लाग्दछ, जति सुख ऊ जन्मँदा र पछि उसलाई आफ्नो घर-आँगनमा खेलेको देख्दा भएथ्यो। यही न्याय स्त्री-स्वामी, माता-पिता, गुरु-शिष्य, मान-कीर्ति तथा शरीर-स्वर्ग आदि सबैमा लागू हुन्छ। सारांश यही हो– अनित्य वस्तुमा केवल तथा पूर्ण सुख कदापि हुँदैन। त्यसको अन्त त दुःखमय नै हुन्छ। विचार गर्ने हो भने अनित्य वस्तुको सुखभोग-कालमा समेत त्यो वस्तु दुःखले भिजेको नै प्रतीत हुन्छ। **योगसूत्र**मा ठीकै भनिएको छ–

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिन : (२।१५)।

यस लोक तथा परलोकका सबै भोग-पदार्थ अनित्य छन्, तर यस अनित्यको पछाडि अधिष्ठानरूपले जुन एउटा सत्य लुकेको छ, जुन सदा एकरस तथा अव्यय छ, त्यही नित्य वस्तु हो। त्यसैको सम्बन्धमा **श्रीमद्भगवद्गीता**मा भनिएको –

न जायते म्रियते वा कदाचिन्नाऽयं भूत्वा भविता वा न भूयः।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे॥ (२।२०)

अर्थात् जो न कहिल्यै जन्मन्छ, न मर्छ, न त भएर पुनः हुने हो । त्यो त अजन्मा, नित्य, सनातन एवं पुरातन छ । शरीरको नाशद्वारा त्यसको नाश हुँदैन । यस प्रकारको परम पदार्थ केवल परमात्मा नै हो, त्यस परमात्माको एकत्वमा आफ्नो कल्पित भिन्न सत्तालाई सर्वथा विलीन पार्नु र केवल उनै एक परमात्मा मात्र बाँकी रहनु नै **भगवत्प्राप्ति** हो र यही नै हाम्रो जीवनको परम ध्येय हो । उपर्युक्त नित्यानित्य विचारद्वारा यो ध्येय निश्चित गरिन्छ । यस ध्येयतर्फ सदा तत्पर रहनाको लागि प्रथम साधन हो– वैराग्य ।

वैराग्य– यो लोक एवं परलोकका समस्त दृष्ट, श्रुत अथवा अदृष्ट, अश्रुत पदार्थहरूबाट सर्वथा वितृष्ण हुन जानु वैराग्य भनिन्छ । जबसम्म विषयहरूप्रति अनुराग रहन्छ, तबसम्म मनुष्य परमात्मप्राप्तिको चरम ध्येयमा दृढतापूर्वक स्थिर रहन सक्तैन । विषयहरूप्रति अनुरागको निवृत्ति विषय-विरागद्वारा हुन्छ । विषयहरूप्रति चित्तको अनुराग प्रधानतः चार कारणहरूले गर्दा हुन्छन्– १. विषयहरूको अस्तित्वबोध, २. विषयहरूमा रमणीयताको बोध, ३. विषयहरूमा सुखबोध तथा ४. विषयहरूमा प्रेमको बोध । विवेकद्वारा यी चारको बाध गरेमा वैराग्यको प्राप्ति हुन्छ । यसैले नित्यानित्य-वस्तु-विवेकको आवश्यकता पहिले हुन्छ । विवेकद्वारा वैराग्य जाग्रत् हुन्छ तथा वैराग्यद्वारा विवेक स्थिर एवं परिमार्जित हुन्छ, यी दुवै अन्योन्याश्रित साधन हुन् । उपर्युक्त चारै कारणहरूमध्ये पहिलोको बोध प्रायः सबैभन्दा पछि हुने गर्दछ, किनकि त्यो पहिलो कारण नै शेष तीनै कारणहरूको मूल आधार हो । जगत्को अस्तित्व नै बुद्धिबाट बिलाइसकेको छ भने त्यसमा रमणीयता, सुख तथा प्रेमको त कुनै प्रश्न नै रहँदैन । तर यस्तो हुनु निकै कठिन छ । अतः साधकले क्रमशः पछिल्ला तीनै कुराको बाध गरिसकेर मात्र पहिलेको नाश गर्नुपर्दछ ।

रमणीयताको बाध– विषयहरूतर्फ चित्तवृत्तिहरू आकृष्ट हुनुमा सबैभन्दा पहिलो कारण तिनमा रमणीयताको बोध हो । विषयमा रमणीयताको भास बुद्धिको विपर्ययद्वारा हुन्छ । बुद्धिको विपर्ययमा अज्ञानसम्भूत अविद्या प्रधान कारण हो । यो अविद्याद्वारा नै हामीलाई असुन्दरमा सुन्दरबुद्धि, अनित्यमा नित्यबुद्धि, दुःखमा सुखबुद्धि, अपवित्रमा पवित्रबुद्धि, प्रेमहीनमा प्रेमबुद्धि र असत्यमा सत्यबुद्धि भइरहेको छ । यसै अविद्याद्वारा लाटाकोसेरोले झैं रातलाई दिन र दिनलाई रात देखिन्छ । यसैद्वारा हामीलाई अस्थि-चर्मसार शरीर तथा त्यससँग सम्बद्ध तुच्छ पदार्थहरूमा

रमणीय-बुद्धि भइरहेको छ। मनुष्य जुन विषयको निरन्तर चिन्तन गर्दछ, त्यसैमा उसको समीचीन बुद्धि हुन जान्छ, यो समीचीनता नै रमणीयताको रूपमा परिवर्तित भएर हाम्रो मनलाई तानिरहन्छ। अब यहाँ विचार गर्नुपर्ने कुरा यो छ– विषयहरूमा वास्तवमा रमणीयता छ कि छैन र यदि छैन भने फेरि रमणीयताको भास किन हुन्छ ? यदि गम्भीरतापूर्वक विचार गर्ने हो भने विषयहरूमा रमणीयता बिलकुलै छैन। हामी जुन शरीरलाई सबैभन्दा ज्यादा सुन्दर अनुभव गर्दछौं, त्यसमा के छ ? त्यो कुन पदार्थहरूद्वारा बनेको छ ? हाड, मासु, रगत, छाला, मासी, बोसो, कफ, विष्टा र मूत्र आदि पदार्थहरूद्वारा भरिएको यो बनोटमा कुनचाहिं वस्तु रमणीय तथा आकर्षक छ ? बेग्लाबेग्लै हेर्ने हो भने सबै वस्तु घृणास्पद प्रतीत हुन्छन्। यही अवस्था अन्य सबै वस्तुहरूको छ। वास्तवमा रमणीयता भन्ने कुरा कुनै वस्तुमा हुँदैन, त्यो त कल्पनामा हुन्छ। कल्पना नै चलन (रूढि) बनेर तदनुसारको धारणा बनाउनमा प्रधान कारण हुन्छ।

हामीलाई गौर वर्णले आफूतर्फ आकृष्ट पार्दछ, भने हब्सीहरूको लागि कालो मुहार नै रमणीय प्रतीत हुन्छ। केही समय अघिसम्म चीनमा स्त्रीहरूको सानो खुट्टा मानिसहरूलाई रमणीय प्रतीत हुन्थ्यो। त्यहाँ केटीहरूलाई सानै उमेरदेखि फलामे जुत्ता लाउन दिइन्थ्यो, जसले गर्दा तिनका खुट्टा बढ्नै पाउँदथे। यसले गर्दा तिनीहरूलाई हिंड्न अप्ठचारो हुन्थ्यो, तैपनि रमणीय-बुद्धिले बाध्य भएर ती प्रसन्नतापूर्वक त्यसो गर्दथे। यसबाट सिद्ध हुन्छ– **रमणीयता कुनै विषयमा छैन, त्यो त केवल हाम्रो मनको कल्पनामा छ। हामीले नै आफ्नो रुचिअनुसार विषयहरूमा सुन्दरताको कल्पना गरेका छौं।**

विषयहरूमा सुखको बाध– यो भन्न सकिन्छ– विषयहरूमा रमणीयता नभए पनि तिनको भोगमा त सुख छ। यसको उत्तर यही हो– विषयभोगहरूमा वास्तवमा सुख छैन। कोठामा झुन्डचाइएको काँचको बल्बमा बिजुली हुँदैन। त्यो त सोझै पावर-हाउसबाट आउँछ, किनकि त्यही नै त्यसको उद्गमस्थान हो। यसै प्रकार सुख पनि सुखको परम उद्गमस्थान आनन्दरूप आत्माबाट आउँछ। विषयमा सुख भएको भए त भोगपश्चात् पनि त्यसमा सुखको अनुभूति हुनुपर्दथ्यो, तर यस्तो हुँदैन। ज्यादै भोक लागेको बेलामा सुख्खा रोटी पनि ज्यादै स्वादिष्ठ प्रतीत हुन्छ। स्वादिष्ठ मिष्टान्न अघाउन्जेलसम्म खाएपछि र त्यसभन्दा बढी अलिकता पनि खान नसक्ने अवस्थामा पुगेको बेलामा कसैले हाम्रो इच्छाविरुद्ध त्यही मिष्ठान्न खानको लागि प्रबल

आग्रह गर्‍यो भने हामीलाई त्यस व्यक्तिमाथि रिस उठ्छ। त्यही मिष्टान्न,जुन केही बेर-अघिसम्म ठूलो सुखको सामग्री थियो, अब दुःखरूप प्रतीत हुन्छ। यसबाट थाहा हुन्छ– मिष्टान्नमा सुख छैन। हामीलाई भोक लागेको थियो, त्यसैले भोजनरूप विषयको बडो चाहना थियो। जब त्यो विषय प्राप्त भयो, तब केही समयको लागि, अर्थात् अन्य अभावको भावना नजागुन्जेलसम्म चित्त स्थिर भयो। तत्पश्चात् त्यो स्थिर चित्तरूप दर्पणमा सुखस्वरूप आत्माको झलकको प्रतिविम्ब पर्‍यो र सुखको आभास भयो। हामीले भ्रमवश मान्यौं– हामीलाई त्यो सुख विषयबाट प्राप्त भएको छ।

यस बाहेक यो कुरा पनि विचारणीय छ– यदि विषय नै सुखरूप हो भने कुनै एउटै विषय पनि भिन्न-भिन्न स्वभावका मानिसहरूको लागि कसैलाई सुखरूप र कसैलाई दुःखरूप किन अनुभव हुन्छ ? कुनै राजाले आफ्नो शत्रुमाथि विजय प्राप्त गर्दछ भने यसबाट उसका स्नेहीहरूलाई सुख तथा विरोधीहरूलाई दुःख लाग्दछ। विषयको एकतामा पनि सुख-दुःखको बोधमा तारतम्यता छ। यही विषयसुखको स्वरूप हो। यसबाट यो सिद्ध हुन्छ– हामी भ्रमवश नै विषयमा सुख छ भन्ने कुरा मानिरहेका छौं। यो आफ्नै कल्पना मात्र हो। वास्तवमा यो माया-मरीचिका मात्र हो, यिनमा सुख छँदैछैन। यस प्रकारका विचारहरूद्वारा सुखको बाध हुन जान्छ। अब विषयप्रेमको विषयमा विचार गरौं।

विषयहरूमा प्रेमको बाध– हामी भन्न सक्छौं– पुत्र-पत्नी-मित्रादिमा रमणीयता एवं सुख त छैन, तर प्रेम भने प्रत्यक्ष नै देखिन्छ। यसमाथि पनि यदि राम्ररी विचार गर्ने हो भने थाहा हुन्छ– वास्तवमा विषयहरूमा प्रेम पनि छैन। स्वार्थ नै प्रेमको रूपमा प्रकाशित भइरहेको छ। मानौं हाम्रो घरमा आगो लागेको छ र हामी आफ्ना लुगाफाटा, गहना, रुपैयाँ, सुनचाँदी, स्त्री-पुत्रसहित घरमा सुतेका छौं। यत्तिकैमा आँखा उघ्रन्छ र हामी आगोको ज्वाला देख्नासाथै आत्तिएर लुगा-गहना, पैसा, सुन-चाँदी बटुल्न थाल्दछौं र स्त्री-पुत्रादिलाई बचाउनको लागि चिच्याउने चेष्टा गर्दछौं। आगो बढ्दै गएर ज्वाला हामीतर्फ आउन थाल्दछ। हामी आत्तिएर सबै कुराहरू फाली बाहिर तिर भाग्दछौं। स्त्री-पुत्रादि सबै कुराहरू भित्रै रहन्छन्। आफ्नो प्राण जोगाएर बाहिर निस्की हामी तिनलाई बाहिर निकाल्नको लागि चिच्याउँछौं, तर आफै भित्र जाँदैनौं। हामीमा तिनीहरूप्रति यथार्थ प्रेम भएको भए के हामी तिनलाई बचाउनको लागि सहर्ष आफ्नो प्राणको आहुति दिने थिएनौं ? यसबाट यो सिद्ध हुन्छ– हाम्रो तिनीहरूसँग

वास्तवमा प्रेमको होइन, स्वार्थको सम्बन्ध छ । जबसम्म स्वार्थमा बाधा उत्पन्न हुँदैन, तबसम्म प्रेमको व्यवहार रहन्छ । स्वार्थमा बाधा पर्नासाथै बनावटी प्रेमको कमजोर धागो तत्कालै चुँडिन्छ । हामी जब स्त्री-पुत्रादिको वियोगमा रुन्छौं, त आफ्नै स्वार्थमा बाधा पुगेको देखेर रुन्छौं । यहाँ प्रश्न उठ्न सक्छ– जो देशको लागि प्राण विसर्जन गरिदिन्छन्, तिनमा त वास्तविक प्रेम छ कि ! अवश्य नै तिनको प्रेमको विकास भएको छ, तिनीहरू ती क्षुद्र स्वार्थी मनुष्यहरूको अपेक्षा ज्यादै उच्च श्रेणीका हुन्, तथापि तिनको यो चेष्टा वास्तवमा आत्मसुखको लागि नै हो । यसबाट कसैले यस प्रकारको चेष्टा गर्नु हुँदैन भन्ने ठान्नु हुँदैन । यस्ता चेष्टाहरू देश तथा धर्मको लागि अवश्य गर्नै पर्दछ, तर यो कुरा याद राख्नुपर्दछ – वैराग्य नै यी चेष्टाहरू उत्पन्न गराउने कारण हो । यदि आफ्नो शरीरसम्बन्धी क्षुद्र स्वार्थहरूप्रति वैराग्य उत्पन्न नभएको भए प्रेमको यति विकास हुनु कहिल्यै सम्भव थिएन । यी सबै कुराहरू भए तापनि तिनीहरूको कुटुम्ब, जाति वा देशसँग यथार्थ प्रेम सिद्ध हुँदैन । यसलाई कर्तव्यको संज्ञा पनि दिन सकिन्छ, तर इहलौकिक वा पारलौकिक सुख, कीर्ति अथवा पद-गौरवजन्य आत्मसुखाभिलाषाको नै प्रायः यसमा प्रधानता रहन्छ । वास्तवमा हामी आफ्नै लागि मात्र सबैसँग प्रेम गर्दछौं । भनिएको पनि छ– **आत्मनस्तु कामाय सर्वं प्रियं भवति ।**

आफ्नो शरीरसँग पनि हामी आफ्नै सुखको लागि प्रेम गर्दछौं । जब शरीरद्वारा हाम्रो सुखमा बाधा पुग्दछ, तब हामी त्यसलाई समेत त्याग्न चाहन्छौं । अत्यन्त कष्टजनक रोगद्वारा पीडित हुँदा अथवा अपमानित एवं पददलित भएमा शरीरको नाशको कामना वा चेष्टा गर्नुले यसै कुरालाई सिद्ध गर्दछ– हामीलाई आफ्नो शरीरसँग प्रेम छैन । प्रेम त प्रेमको वस्तुसँग मात्र हुन्छ । प्रेमको वस्तु हो एकमात्र आत्मा । जगत्सँग पनि केवल त्यसै अवस्थामा वास्तविक प्रेम हुन सक्छ, जब हामी जगत्लाई आफ्नो आत्मा मान्दछौं । यसैले **बृहदारण्यकश्रुतिमा** भनिएको छ– **न वा अरे जायायै कामाय जाया प्रिया भवत्यात्मनस्तु कामाय जाया प्रिया भवति । न वा अरे पुत्राणां कामाय पुत्राः प्रिया भवन्त्यात्मनस्तु कामाय पुत्राः प्रिया भवन्ति** इत्यादि । यही भाव हामीप्रति पनि अरू सबैको छ भन्ने ठान्नुपर्दछ । यस प्रकारका विचारहरूद्वारा विषयप्रेमको बाध भएपछि अब एउटा कुरा बाँकी रहन जान्छ– विषयहरूको सत्ताको बाध ।

विषयहरूको सत्ताको बाध– मानौं कि विषयहरूमा रमणीयता, सुख तथा प्रेम छैन, तर विषयहरूको सत्तालाई त स्वीकार्नै पर्दछ । सत्ता (अस्तित्व) नभएको

भए त देख्नु, सुँघ्नु, स्पर्श गर्नु, बोल्नु, सुन्नु आदि सबै क्रियाहरू प्रत्यक्ष कसरी हुन सक्छन् ? यसबारे यो भन्न सकिन्छ– जब डोरीमा सर्पको भ्रान्ति हुन्छ, के त्यसबेला त्यो कल्पित सर्पमा सत्य सर्पबुद्धि हुँदैन ? के त्यसबेला त्यो डोरी नै प्रतीत हुन्छ ? डोरी नै प्रतीत हुन्छ भने त त्यससँग डराउने अथवा काम्ने कुनै कारण छैन। यस विषयमा तुलसीदासजीले निकै राम्ररी भनेका छन् –

हे हरि ! यह भ्रमकी अधिकाई ।
देखत, सुनत, कहत, समुझत संशय–सन्देह न जाई ॥
जो जग मृषा तापत्रय अनुभव होइ कहहु केही लेखे ।
कह न जाई मृगवारि सत्य, भ्रमते दुःख होई बिसेखे ॥
सुभग सेज सोवत सपने, वारिधि बूडत भय लागै ।
कोटिहु नाव न पार पाव सो जब लगि आपु न जागै ॥
अनविचार रमनीय सदा संसार भयङ्कर भारी ।
सम-सन्तोष-दया-विवेकते व्यवहारी सुखकारी ॥
'तुलसीदास' सब विधि प्रपञ्च जग जदपि झूठ श्रुति गावै ।
रघुपति-भगति सन्त-सङ्गतिबिनु, को भवत्रास नसावै ॥

सपनामा समुद्रमा डुबिरहेको व्यक्ति जबसम्म स्वयं बिउँझँदैन, तबसम्म स्वप्नबाहिरका करोडौं डुङ्गाद्वारा पनि ऊ डुबनबाट बच्न सक्तैन । यद्यपि संसाररूप पलङ्गमाथि सुतेको व्यक्तिको नजीक समुद्र हुँदैन, तर स्वप्नावस्थामा त उसलाई त्यो समुद्र सर्वथा सत्य नै प्रतीत हुन्छ । त्यसै प्रकार यो संसार सत्तारहित भए तापनि अज्ञानले गर्दा सत्य अनुभव हुन्छ– यस प्रकारका विचारहरूद्वारा सत्ताको बाध गर्नुपर्दछ; तर सांसारिक कुरा भन्दा जति सरल छ, गर्दा त्यति नै कठिन छ । यो परिणाम ज्यादै कठिन साधनापश्चात् प्राप्त हुन्छ। यसको लागि ज्यादै विवेकको आवश्यकता पर्दछ। जबसम्म यो लक्ष्य प्राप्त हुँदैन, तबसम्म विषयमा रमणीयता, सुख तथा प्रेमका बोधको बाध गर्दै गर्नुपर्छ । यही वैराग्य हो। यो सदैव याद राख्नुपर्ने कुरा हो– **वैराग्यविना परमार्थ-प्राप्ति हुँदैन। जो मानिसहरू वैराग्यविना नै परमार्थ-वस्तुको प्राप्ति गर्न चाहन्छन्, तिनीहरू मानो शून्य आकाशमा निराधार महल बनाउने व्यर्थका चेष्टा गरिरहेका छन्।** अतएव साधकले वैराग्यको भावना सदैव जाग्रत् राख्नुपर्दछ । विचार गर्नुपर्दछ– जगत्‌को कुनै पनि

पदार्थ नित्य छैन । धन-वैभव, विद्या-बुद्धि, तेज, प्रभाव, गुणगौरव, बल-रूप, यौवन-सम्पत्ति आदि सम्पूर्ण वस्तुहरू मृत्युसँगसँगै हाम्रो लेखा माटोमा मिल्न जान्छन् । आज हामी धनको अगाडि संसारका सबैलाई, आफ्नै बन्धु-बान्धवहरूलाई तुच्छ ठान्दछौं । उच्च जात अथवा विद्याको कारणले गर्दा अरूलाई नगण्य मान्दछौं । हामी नेतृत्वमा आफ्नो कुनै प्रतिद्वन्द्वीलाई टिक्न दिँदैनौं । व्याख्यान र लेखद्वारा अरूलाई चमत्कृत पार्छौं । नीति तथा चतुराइमा आफूलाई ठूला-ठूला राजनीतिज्ञहरूभन्दा पनि श्रेष्ठ मान्दछौं । दानमा कर्णको बराबरीमा आफूलाई ठान्दछौं, बलमा भीम भनिन चाहन्छौं । यशस्वितामा कसैलाई आफ्नो बराबरीको देख्न चाहँदैनौं । हामीलाई आफ्नो शरीर मन-बुद्धिमाथि ठूलो अभिमान छ, तर हामी यो विचार गर्दैनौं– यो कमजोर घडा फुट्न केही बेर लाग्दैन । जब यो भाँडो फुट्छ, सम्पूर्ण खेल समाप्त हुनेछ । पानीको फोका उठ्यो र फुट्यो –यही नै यस शरीरको स्थिति हो । यसैले यो चार दिनको उज्यालोमा रमाउन छाडेर विषयहरूबाट मन हटाउनुपर्दछ । विषयहरूप्रति वैराग्य नभईकन ईश्वरमाथि अनुराग हुन सक्तैन । **ईश्वरानुराग–विना आनन्दको प्राप्ति असम्भव छ । अनित्य, परिवर्तनशील तथा क्षणभंगुर विषयहरूमा आनन्दको कुनै सम्भावना छैन ।**

उपर्युक्त विवेचनअनुसार मनुष्यले विषयहरूको परित्याग गर्नको लागि सदा सचेष्ट रहनुपर्दछ । निश्चय नै केवल घरबार, माता-पिता, स्त्री-पुत्रादिलाई त्यागेर जङ्गलतर्फ हिंड्नुको नाम विषयत्याग होइन । **विषयासक्तिको त्याग नै वास्तविक विषयत्याग हो । जबसम्म आसक्ति बाँकी रहन्छ, तबसम्म गृहादित्यागद्वारा कुनै खास लाभ हुँदैन** । आसक्ति अविद्याजनित मोहद्वारा हुन्छ । जबसम्म बुद्धि मोहले ढाकिएको हुन्छ, तबसम्म विषयहरूप्रति वास्तविक वैराग्य उत्पन्न हुँदैन । **श्रीमद्भगवद्गीतामा** पनि भनिएको छ–

यदा ते मोहकलिलं बुद्धिर्व्यतितरिष्यति ।
तदा गन्तासि निर्वेदं श्रोतव्यस्य श्रुतस्य च ॥ (२।५२)

अर्थात् "हे अर्जुन ! जब तिम्रो बुद्धि मोहरूप धापबाट बाहिर निस्कनेछ, तब मात्र तिमीलाई सुनेका तथा सुनिने सबै विषयहरूप्रति वैराग्य प्राप्त हुनेछ ।" यस मोहलाई हटाउने नै प्रयत्न गर्नुपर्दछ । जबसम्म मनबाट विषयहरूको आसक्ति हट्दैन, तबसम्म केवल बाहिरी त्यागद्वारा मनबाट यो मोह कहिल्यै हट्दैन । अतएव–

तस्मात् तत्साधनं नित्यमाचेष्टव्यं मुमुक्षुभिः ।
यतो मायाविलासाद्वै निर्वृतं परमश्नुते ।।

अर्थात् मुमुक्षु व्यक्तिले मनको मोह हटाउने त्यो यथार्थ वैराग्य-साधनको नित्य अभ्यास गर्नुपर्दछ, जसले गर्दा मायाको कार्य यो नश्वर जगत्बाट सहजै छुटकारा मिल्न सकोस् ।

जीवनको परम ध्येय स्थिर भएपछि जब त्यसका अतिरिक्त अन्य सबै लौकिक-पारलौकिक पदार्थहरूप्रति वैराग्य हुन जान्छ, तब साधकको हृदयमा केही दैवी भावहरूको विकास हुन्छ, उसको अन्तःकरण शुद्ध सात्त्विक बन्दै जान्छ, इन्द्रियहरू वशमा हुन जान्छन्, मन विषयबाट हटी परमात्मामा एकाग्र हुन्छ, सुख-दुःख, शीतोष्ण सहने क्षमता सजिलैसँग बढ्छ, संसारका कार्यहरूबाट विराग हुन थाल्दछ, परमात्मा तथा उनको प्राप्तिका साधनहरूमा तथा सन्त शास्त्रहरूको वाणीप्रति परम श्रद्धा हुन्छ, परमात्मासिवाय अन्य कुनै पदार्थद्वारा मेरो तृप्ति हुनेछ अथवा मलाई परम सुख मिल्नेछ भन्ने शङ्का सर्वथा निर्मूल भएर चित्तको समाधान हुन्छ। त्यसपछि उसलाई केवल परमात्मा बाहेक अन्य केही पनि मन पर्दैन, उसका सम्पूर्ण क्रियाहरू केवल परमात्माको प्राप्तिको लागि हुन्छन् । ऊ सबै-कुराहरूलाई त्यागेर केवल परमात्मालाई मात्र चाहन्छ । यसैको नाम मुमुक्षा वा शुभेच्छा हो । मुमुक्षा त यसभन्दा अघि पनि जाग्रत् हुन सक्तछ, तर त्यो प्रायः अत्यन्त तीव्र हुँदैन । ध्येयको निश्चय, वैराग्य, सात्त्विक सम्पत्ति आदिको प्राप्तिपश्चात् जुन मुमुक्षत्व हुन्छ, त्यही अत्यन्त तीव्र हुने गर्दछ । भगवान् शङ्कराचार्यले तीव्र, मध्यम, मन्द र अतिमन्द गरी जम्मा चार प्रकारका मुमुक्षुत्वको वर्णन गरेका छन् । आध्यात्मिक, आधिभौतिक तथा आधिदैविक भेदअनुसार त्रिविध भए तापनि प्रकार-भेदअनुसार अनेक प्रकारका दुःखहरूद्वारा सर्वदा पीडित एवं व्याकुल भएर जुन अवस्थामा साधक विवेकपूर्वक परिग्रहमात्रलाई नै अनर्थकारी ठानेर त्याग्दछ, त्यसलाई **तीव्र मुमुक्षा** भन्दछन्। त्रिविध तापको अनुभव गरेर सत्, परमार्थ वस्तुलाई विवेकद्वारा चिनेपछि मोक्षको लागि भोगहरूको त्याग गर्ने इच्छा भएर पनि संसारमा बस्नु उचित छ कि यसलाई त्याग्नु उचित छ भन्ने किसिमको शङ्कामा अलमलिनुलाई **मध्यम मुमुक्षा** भन्दछन् । मोक्ष प्राप्त गर्ने इच्छा भएर पनि 'अहिले पर्याप्त समय बाँकी छ, किन हतारिनु ? संसारका काम गरिसकूँ, भोग भोगिसकूँ, त्यसपछि मुक्तिको लागि पनि उपाय गरुँला'- भन्ने विचार गर्नु यस प्रकारको बुद्धिलाई **मन्द**

मुमुक्षा भन्दछन् तथा जसरी बाटोमा हिंडिरहेको मानिसले अकस्मात् बाटोमा बहुमूल्य मणि देख्यो र उठायो, त्यसरी नै संसारको सुखभोग गर्दा-गर्दै भाग्यवश कुनै समयमा मोक्ष प्राप्त भएछ भने मणि पाउने बटुवा जस्तै हामी पनि धनी हुनेछौं भन्ने किसिमको मूढ मति भएकाहरूको बुद्धिलाई **अतिमन्द मुमुक्षा** भन्दछन् । बहुजन्मव्यापी तपस्या तथा श्रीभगवान्को उपासनाको प्रभावद्वारा हृदयका सम्पूर्ण पापहरू नष्ट भएपछि मनुष्यलाई यसै जीवनमा भगवान्को प्राप्ति हुन्छ– **यस्तु तीव्रमुमुक्षुः स्यात् स जीवन्नेव मुच्यते** । यो तीव्र शुभेच्छा उत्पन्न भएपछि उसलाई अन्य कुनै कुरा पनि मन पर्दैन, जुन उपायद्वारा उसलाई आफ्नो प्रियको मिलन सम्भव लाग्दछ त्यसमा ऊ लोक-परलोक कुनै कुराको परवाह नगरेर त्यसै उपायमा लाग्दछ । प्रियमिलनको उत्कण्ठाले उसलाई उन्मत्त बनाइदिन्छ । ऊ प्रियको प्राप्तिको लागि तन-मन-धन, धर्म-कर्म सबै कुराको त्याग गर्न प्रस्तुत रहन्छ । उसको दृष्टिमा आफ्नो प्रियतमको तुलनामा अन्य सबै कुरा तुच्छ हुन जान्छ। ऊ आफूलाई प्रिय-मिलनेच्छामा समर्पित गरिदिन्छ, तथा प्रियतम-को लागि प्राण हत्केलामा राखेर डुल्दछ । यस्तो प्रेमी साधक आफ्नो प्राणको सम्पूर्ण व्याकुलता, अनादिकालदेखि अहिलेसम्मका समस्त इच्छाहरूको लक्ष्य केवल उनै एक परमात्मालाई बनाउँदछ । उसको प्राण आफ्नो प्रियतमलाई शीघ्र पाउनको लागि उड्न थाल्दछ । एक सज्जनले भनेका छन्– जसरी बाँध भत्केपछि जलप्लावनको प्रवाह ज्यादै तीव्रगतिले बगेर त्यस क्षेत्रका सम्पूर्ण गाउँहरूलाई बगाएर लैजान्छ, त्यसै गरी विषय-तृष्णाको बाँध भत्केपछि प्राणहरूमा भगवत्प्रेमको जुन प्रबल उन्मत्त वेगको सञ्चार हुन्छ , त्यसले समस्त बन्धनहरूलाई बलपूर्वक तत्कालै चुँडाल्दछ । प्रणयीको अभिसारमा दौडने प्रणयिनीतुल्य उसलाई रोक्नमा कुनै पनि सांसारिक प्रलोभनको प्रबल शक्ति समर्थ हुँदैन । त्यसवेला ऊ अनन्तको यात्री हुन्छ, र हुन्छ अनन्त परमानन्दसिन्धु-सङ्गमको पूर्णप्रयासी !!!

यस प्रकारको वास्तविक शुभेच्छा उत्पन्न भएपछि त प्रायः त्यो कहिल्यै शिथिल हुँदैन, तर आरम्भमा साधकका मार्गमा अनेक विघ्न-बाधाहरू आउने गर्दछन् । अतः ती विघ्नहरूबाट बच्नको लागि निरन्तर सचेष्ट रहनुपर्दछ । ती विघ्नहरूमध्ये केही प्रधान विघ्न यी हुन्–

स्वास्थ्यको अभाव– सबैभन्दा पहिलो विघ्न हो स्वास्थ्य बिग्रनु । अतः स्वास्थ्यरक्षाको लागि साधकले संयम एवं नियमित खानपान गर्नुपर्दछ । मनुष्य

तबसम्म मात्र साधन गर्न सक्तछ, जबसम्म उसको स्वास्थ्य ठीक रहन्छ । रोगपीडित शरीरद्वारा साधन पूरा हुनु प्रायः असम्भव छ । निश्चय नै स्वास्थ्य कायम राख्नुको लक्ष्य भोगविलास नभएर ईश्वरप्राप्ति नै हुनुपर्दछ । यहाँ यो पनि याद राख्नुपर्दछ— **ईश्वर-प्राप्ति साधनविना हुन सक्तैन र साधन गर्नको लागि स्वस्थ शरीरको अत्यन्त आवश्यकता छ । यसैले सुत्ने, काम गर्ने, खानपान आदिको यस्तो नियम बाँध्नुपर्दछ, जसले गर्दा शरीरको स्वास्थ्य ठीक रहोस् ।** प्रकृति-सेवन, नियमित व्यायाम तथा आसन-हरूद्वारा स्वास्थ्यलाई ज्यादै लाभ हुन्छ ।

खानपानमा असंयम— दोस्रो विघ्न हो आहारको अशुद्धि तथा असंयम । ज्यादाजसो खान-पानको असंयमद्वारा नै स्वास्थ्य बिग्रन्छ । यति मात्र होइन, यसबाट मानसिक रोग पनि उत्पन्न हुन जान्छन् । यसैले हाम्रा शास्त्रकारहरूले आहारशुद्धिमाथि बढी जोर दिएका छन्—**आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः, सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः ।** **अन्नअनुसार नै मन बन्दछ । मनुष्य जुन प्रकारको भोजन गर्दछ, उसका भाव, विचार, बुद्धि तथा स्फुरण-हरू प्रायः त्यस्तै नै हुन्छन् । जो मानिसहरू मांस, मद्यादि तामसिक पदार्थहरूको सेवन गर्दछन्, तिनमा निष्ठुरता, क्रूरता तथा निर्दयता बढी देखा पर्दछ । प्राणीहरूको अकारण हिंसामा पनि तिनलाई अन्तर्हृदयदेखि दुःख लाग्दैन ।** तामसी-राजसी आहारद्वारा काम, क्रोध, लोभ, मोह, अभिमान, मत्सर आदि दोषहरू उत्पन्न भएर साधकको शारी-रिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, जसले गर्दा ऊ साधनपथबाट गिर्न जान्छ । ज्यादा पिरो, ज्यादा नुनिलो, बढी अमिलो, बढी तिक्खर, ज्यादा तीतो, बढी तातो, अत्यन्त सुख्खा आहार **राजसी** तथा बासी, सडेको, जूठो, अपवित्र, दुर्गन्धयुक्त आदि आहार **तामसी** मानिएको छ । सकेसम्म बढी मसलाको उपयोग गर्नु हुँदैन । बढी घिउ र चिनीको पनि आवश्यकता छैन । दही कम खानुपर्दछ । मादक द्रव्यहरूको सेवन बिलकुल गर्नु हुँदैन । बढी खर्चिलो आहार पनि साधकको लागि उपयुक्त छैन, चाहे ऊ धनी होओस् वा गरीब । धनी व्यक्ति आफ्नो वस्त्र-आहार आदिमा ज्यादै बढी खर्च गर्दछ भने त्यो उसको लागि त प्रमाद हुँदो हो, यसको अतिरिक्त गरीबहरूमाथि पनि त्यसको नराम्रो असर पर्दछ । देखादेखीले उसको मन पनि लोभिन्छ । ऊसँग पर्याप्त धन हुँदैन, तर इन्द्रियहरू उक्साउँछन् र आफ्ना बहुमूल्य आहारको लागि अन्याय वा चोरी आदि गरेर धन कमाउनमा उसले प्रवृत्त हुनुपर्दछ । **जुन धन अन्यायद्वारा आर्जन गरिएको हुन्छ, त्यो धन र अन्नको मनमाथि ज्यादै खराब प्रभाव पर्दछ ।** यसैले आहारशुद्धिमा

जातिको अपेक्षा न्याय तथा धर्मद्वारा उपार्जित अन्नको महत्त्व बढी छ। **चोर, छली-कपटी, घूसखोर, व्यभिचारी तथा अन्यायी माथिल्लो जातिको व्यक्तिको अपेक्षा सत्यपरायण, सत्य कमाइ गर्ने, इन्द्रियजयी, न्यायी, सरल शूद्रको अन्न शुद्ध एवं पवित्र हुन्छ, किनकि त्यसबाट बुद्धिवृत्तिहरूको नाश हुँदैन।** यथासम्भव अल्पाहार गर्नु बेश हुन्छ।

सन्देह– साधनमाथि सन्देह तेस्रो प्रमुख विघ्न हो। अरूको भनाइमा लागेर मानिसले साधना शुरू गर्दछ, तर साधन आरम्भ गर्नासाथ उसलाई सिद्धि प्राप्त हुन सक्दैन, यसबाट ऊ आफ्नो साधनमाथि सन्देह गर्न थाल्दछ। यस प्रकारको सन्देह ज्यादै उच्च स्तरका श्रद्धालु पुरुषहरूलाई पनि प्रायः हुने गर्दछ। उसको बुद्धिमा वेला-वेलामा यो भावना उत्पन्न हुन्छ– 'के ठेगान, ईश्वर छन् कि छैनन्, छन् भने पनि मैले पाउने हो कि होइन। मैले गरिरहेको साधन ठीक छ-छैन। ठीक भएको भए त अहिले-सम्ममा मलाई अवश्य लाभ हुनुपर्ने, हो-न-हो साधनमा कुनै गडबड छ।' यस प्रकारका विचारहरूद्वारा उसको साधन शिथिल हुन जान्छ। साधनको यस प्रकारको शिथिलताबाट लाभ अझै कम हुन जान्छ, जसले गर्दा उसको सन्देह अझै बढ्न थाल्दछ। यस्तो हुँदा-हुँदै अन्तमा ऊ साधनबाट च्युत हुन जान्छ। साधकले सबैभन्दा पहिले त भगवान्‌को अस्तित्वमाथि दृढ विश्वास गर्नुपर्दछ, त्यसपछि आफ्नो साधनप्रति श्रद्धा एवं विश्वास राखेर साधन गर्दै गर्नुपर्छ। जसरी धेरै प्रकारका रोगहरूले जेलेको मनुष्यलाई औषध सेवनद्वारा कुनै एउटा रोग निको भए तापनि पूर्ण लाभ प्रतीत हुँदैन, त्यसै प्रकार मलले भरिएको अन्तःकरणबाट अलिकता मल नष्ट भएको देखिँदैन, तर यो निश्चय गर्नुपर्दछ– सच्चा साधनद्वारा केही लाभ अवश्य हुन्छ, साधनमा मनुष्य जति अगाडि बढ्दै जान्छ, त्यति नै बढी लाभ प्रतीत हुन्छ। अन्तमा उसलाई यो कुरा थाहा हुनेछ– भगवत्सम्बन्धी कुराहरू केवल कल्पना मात्र हैनन्, अपितु ध्रुवसत्य हुन्।

सद्‌गुरुको अभाव– यस्तो यथार्थ साधनमा प्रवृत्त हुन तथा रहनको लागि सद्‌गुरुको आवश्यकता पर्दछ। सद्‌गुरुको अभावले नै साधनलाई वास्तविक साधनसँग अपरिचित राख्दछ र यसैले गर्दा ऊ श्रद्धारहित भएर साधन त्याग्दछ। यो ज्यादै विचारणीय विषय छ, किनकि वर्तमान कालमा वास्तविक त्यागी एवम् अनुभवी गुरुहरूको ज्यादै कमी छ। हुनत अचेल उपदेशक तथा गुरुहरूको कमी छैन, तर साधनविना नै आफूलाई अनन्य भक्त, परम ज्ञानी र यहाँसम्म कि आफूलाई प्रभु तथा भगवान् भन्नेहरू पनि प्रशस्त पाइन्छन्, जसले गर्दा वास्तविक साधक-महात्माहरूको कुनै मूल्य र

गणना रहेको छैन। यस्तो स्थितिमा सद्‌गुरुको चयन गर्नु ज्यादै कठिन कार्य हो, तथापि साधारण कसी यही मान्नुपर्दछ– जुन पुरुष कुनै पनि हेतुले धन चाहँदैन र कुनै पनि कारणले स्त्री अथवा स्त्री-सङ्गीहरूको सङ्गत गर्न चाहँदैन, जसको व्यवहार सरल एवं साधारण हुन्छ तथा जसको उपदेशअनुसार कार्य गर्दा वास्तविक लाभ हुने अनुभव हुन्छ, यस्ता निःस्वार्थ पुरुषले देखाएको मार्गको अनुसरण गर्नमा कुनै आपत्ति छैन। धन, स्त्री, मन्त्र-यन्त्र, भूत-प्रेत तथा चमत्कार आदिको कुरा गर्ने, चाहना गर्ने र प्रचार गर्ने पुरुष-हरूदेखि टाढै रहनु बेश हुन्छ। तर कुनै उत्तम पुरुषलाई पाइसकेपछि उसले बताएको साधनलाई छाड्न पनि हुँदैन। जबसम्म उसमा कुनै ठूलो दोष देखा पर्दैन, तबसम्म सन्देह नगरीकन साधनमा लागिरहनुपर्दछ। नित्य नयाँ गुरु बदल्नाले साधनमा ठूलो व्यवधान उत्पन्न हुन्छ, किनकि उत्तम पुरुषहरू पनि भिन्न-भिन्नमार्गद्वारा साधन गर्ने हुन्छन्। तिनको लक्ष्य एकै भए तापनि मार्ग भिन्न-भिन्न हुन्छ। आज एउटाको भनाइमा लागेर प्राणायाम शुरू गऱ्यो, भोलि अर्काको कुरा सुनेर हठयोग साधन थाल्यो, पर्सि तेस्रोको उपदेशअनुसार नामजप आरम्भ गऱ्यो र चौथो दिन चौथोको व्याख्यानको प्रभावमा परेर वेदान्तको विचार गर्न थाल्यो –यसप्रकार सर्वैतिर अलमलिनाले तथा क्षण-क्षणमा साधन बदल्नाले कुनै पनि साधन सिद्ध हुँदैन। यसैले साधनमा सद्‌गुरुको आज्ञानुसार एकनिष्ठा तथा नियमानुवर्तिताको ज्यादै आवश्यकता छ।

नियमानुवर्तिताको अभाव– निश्चित समयमा सुत्नु, उठ्नु, भोजन गर्नु आदि मनलाई एकाग्र पार्नमा ज्यादै सहायक हुन्छन्। नियमानुवर्तिताको अभाव साधनको क्षेत्रमा एउटा ठूलो विघ्न हो। कुनै नियम नहुँदा दिनचर्यामा ठूलो गडबडी आउँछ, जीवन पनि यसरी नै गडबडीमै बित्छ। दिन-रातका चौबीस घण्टामध्ये कममा तीन घण्टाको नियत समय ईश्वर-चिन्तन तथा ध्यानको लागि छुट्ट्याउनुपर्दछ। कुनै अडचनवश एकै पल्ट लगातार यति समय मिल्न सक्तै न भने प्रातः काल र सायङ्काल दुवै समय मिलाई समय निकाल्नुपर्दछ, तर यो कुरा याद राख्नुपर्दछ– समय, स्थान, आसन तथा प्रणालीमा पटक-पटक परिवर्तन गर्नु हुँदैन।

प्रसिद्धि– साधनमा एउटा ठूलो विघ्न साधकको प्रसिद्धि हो। जब मानिस-हरूलाई थाहा हुन्छ– फलानो मानिस साधन गर्दछ, तब स्वाभाविक रूपले ऊप्रति केही व्यक्तिहरूको श्रद्धा उत्पन्न हुन जान्छ। जसको ऊप्रति श्रद्धा हुन्छ, ती वेला-वेलामा मन, वाणी, शरीरद्वारा उसको आदर गर्न थाल्दछन्। आदर, मान आदि प्रिय नभएका

व्यक्तिहरू यस संसारमा शुरूदेखि नै ज्यादै कम छन् । साधक पनि मनुष्य भएकोले उसको लागि पनि आदर, मान, प्रतिष्ठा आदि प्रिय प्रतीत हुन्छन् । अतः जति-जति उसलाई यी कुराहरू प्राप्त हुँदै जान्छन्, त्यति-त्यति नै उसको लालसा बढी मानिसहरूबाट बढीभन्दा बढी सम्मान प्राप्त गर्ने हुन थाल्दछ । यसको परिणामस्वरूप उसको ईश्वरसम्बन्धी साधन सम्मान, प्रतिष्ठा आदि प्राप्त गर्ने साधनको रूपमा बदलिन्छ । जुन कार्य, जस्तो बोलचाल, जस्तो आचरण तथा जस्तो प्रकारको व्यवहारद्वारा सम्मान प्राप्त हुन्छ, केवल ती नै गर्नु उसको जीवनको लक्ष्य बन्न जान्छ । यसबाट जति-जति उसको परमार्थ-साधन घट्दै र छुट्दै जान्छ, त्यति-त्यति नै उसको तेज, निःस्पृहता उदासीन भाव, सरलता, ईश्वरीय श्रद्धा तथा परमार्थ-साधना नष्ट हुँदै जान्छ । उसको हृदयमा अरूलाई रिझाई तिनलाई प्रसन्न पार्ने उद्देश्यले चापलूसी,कामना, पक्षपात, कपट, अश्रद्धा तथा परमार्थविमुख कार्यहरूतर्फ प्रवृत्ति आदि पतनमुखी भावसमूह उत्पन्न हुँदै जान्छ, जसले गर्दा ऊ अझै बढी हतप्रभ भएर आफ्ना प्रशंसकहरूद्वारा दबिन जान्छ; ती प्रशंसकहरू पनि अब पहिले जस्तै सत्य, सरल हुँदैनन् । तिनले आदर-मान दिनुमा पनि अब कपट भरिन्छ । अन्तमा दुवै थरी परमार्थदेखि खसेर पापपङ्कमा फस्न जान्छन् । शुभ कर्म तथा शुभ आचरण गर्नेहरूका विरोधी तामसी प्रकृतिका मनुष्यहरू पनि यस संसारमा सदैव रहेकै हुन्छन् । तिनको मनमा द्वेष त शुरूदेखि नै रहेकै हुन्छ, यस्तै मौकामा साधक तथा उसका मण्डलीको सबै प्रकारको हीन पुरुषार्थ देखेर तिनलाई विशेष अवसर मिल्न जान्छ । ती तिनलाई छल, बल, कौशलद्वारा अझै तल झार्ने चेष्टा गर्दछन्, जसले गर्दा परस्पर वैर उत्पन्न हुन जान्छ । दुवै पक्षका शक्तिहरू एक-अर्काको छिद्रान्वेषण गर्न तथा एक-अर्कालाई मिथ्या दोषारोपण गरेर तिनलाई तल पार्नमा नै खर्च हुन थाल्दछन्, जसले गर्दा जीवन कष्टमय एवम् अशान्तिमय बन्न जान्छ । त्यसवेला साधकको सत्त्वमुखी हृदय तमसाच्छादित भएर क्रोध, मोह तथा दम्भले परिपूर्ण हुन जान्छ । यी सम्पूर्ण दोषहरूमाथि विचार गरेर साधकहरू सकेसम्म प्रसिद्ध बन्ने चेष्टा कहिल्यै नगरून् । आफ्नो साधनलाई सकेसम्म खूब गुप्त राख, उपदेशक वा आचार्यको पद बिर्सेर पनि कहिल्यै ग्रहण नगर । सांसारिक मानिसहरू साधकमा आफूमाभन्दा कुनै बढी विशेषता नदेखून्, यसैमा तिनको कल्याण छ । भनाइको अभिप्राय यही हो कि भजन-साधनलाई साधकले यथासम्भव न त प्रकट गरोस्, न त देखाओस् । उसले आफूलाई अरूभन्दा श्रेष्ठ पनि नठानोस्, किनकि यसबाट पनि आफूमा अभिमान तथा अरूप्रति घृणा उत्पन्न

हुने सम्भावना रहन्छ। जो साधक आफूलाई आफ्नो साधनको स्थितिभन्दा श्रेष्ठ ठान्दछ अथवा अरूमा प्रकट गर्दछ, त्यसको पतन त हुन्छ-हुन्छ साथै ऊ जति उच्च छ, त्यति मात्र प्रकट गर्दा पनि उपर्युक्त रीतिले उसको पतन हुने नै भय रहन्छ। साधकको भलाइ यसैमा छ– ऊ जति माथिल्लो स्तरमा पुगे पनि अरूले सदा उसलाई त्यसभन्दा कमै स्तरको ठानून्। वाह्य रूपमा तलै रहेर आन्तरिक रूपमा श्रेष्ठ हुँदै जानु नै साधकको लागि कल्याणप्रद छ।

कुतर्क– साधनमा अर्को विघ्न हो– तर्कबुद्धिको विशेष वृद्धि हुनु। जहाँ प्रत्येक कुरामा तर्क हुन्छ, त्यहाँ साधनप्रति श्रद्धा रहँदैन। श्रद्धाको अभावले स्वाभाविक रूपले साधनलाई शिथिल पारिदिन्छ। यद्यपि दम्भ, कपट-पाखण्ड एवं बाहिरी चमक-दमकको यस युगमा एउटा विशेष सीमासम्म तर्कबुद्धिको पनि आवश्यकता त छ, तर जब तर्कको वृद्धि भएर त्यसले मनुष्यको हृदयलाई अत्यन्त सन्देहशील बनाइदिन्छ, तब कुनै पनि साधनमा मन लगाएर प्रवृत्त रहनु अत्यन्त कठिन हुन जान्छ। यसैले भगवान्‌ले भनेका छन्– **संशयात्मा विनश्यति**। सत्यको अन्वेषणको लागि तर्क गर्नु उचित हो, तर हठ एवम् अभिमानद्वारा कुतर्कको आश्रय लिनु सर्वथा अनुचित छ। जुन साधक ईश्वर तथा सद्‌गुरुका वचनहरूमाथि विश्वास गर्दैन, ऊ सत्यको अन्वेषण गरेर त्यसको प्राप्ति कहिल्यै गर्न सक्दैन। यसैले सदैव कुतर्कदेखि टाढै रहनुपर्दछ।

स्त्यान– साधनमा अर्को विघ्न हो स्त्यान अर्थात् चेष्टा छाडिदिनु। मनको यस्तो अवस्था केही दिनसम्म साधन गरेपछि हुने गर्दछ। साधारणतः साधक अनेक प्रकारका असाधारण आशाहरू लिएर साधनमा लाग्दछ। जब उसका ती आशाहरू केही साधनद्वारा पूरा हुँदैनन्, तब ऊ साधनदेखि उदासीन भएर चेष्टारहित बन्न पुग्छ। मन त विनाकाम रहनै सक्दैन। जब ऊ सच्चेष्टाबाट अलग्गिन्छ, तब कुचेष्टा गर्न थाल्दछ। परिणामस्वरूप उसको पतन हुन जान्छ, यसैले कहिल्यै उत्साहहीन भएर चेष्टा छाड्नु हुँदैन।

अल्पमा सन्तोष– साधनमा सन्तोष मान्नु अर्थात् अल्पलाभलाई नै पूर्ण लाभ ठानेर साधन छाडिदिनु पनि एउटा विघ्न हो। साधनमा लागेको मनुष्य जति-जति अघि बढ्दछ, उसलाई त्यति-त्यति नै विलक्षण आनन्द प्राप्त हुन्छ। संसारमा रमाएका मनुष्यहरू त्यस आनन्दको कल्पनासम्म पनि गर्न सक्दैनन्। साधकले यसभन्दा अघि जुन आनन्दको सपनासम्म पनि कहिल्यै देखेको थिएन, सांसारिक पदार्थहरूबाट प्राप्त

हुने त्यस्तो आनन्दभन्दा बेग्लै प्रकारको अपूर्व आनन्द पाएर ऊ आफूलाई कृतकृत्य ठान्दछ । ऊ यो कुरो बिर्सन्छ– ऊ जुन आनन्दधामको पथिक बनेको छ, यो त्यस परमानन्दको एउटा कण मात्र हो । ऊ जुन स्वर्गीय राजमहलमा जान खोजिरहेको छ, यो त्यसभन्दा निकै बाहिरको एउटा सानो कोठाको कुना मात्र हो । यसैले ऊ यस संसारभन्दा विलक्षण आनन्दधामको अपूर्ण आनन्द पाएर त्यसैमा रमाउन थाल्दछ र अघि बढ्ने आवश्यकता ठान्दैन । परमार्थको मार्गमा साधकलाई अनेक विलक्षण लक्षणहरू देखा पर्दछन्, कोही शान्तिको महान् शान्त समुद्र देख्दछ, कोही अपूर्व आनन्दमा मन डुबेको देख्दछ, कसैलाई संसार अखण्ड आनन्दले परिपूर्ण भएको देखा पर्दछ, कसैलाई परम ज्योतिको दर्शन हुन्छ । कहिलेकाहीं अनेक आश्चर्यमय स्वर्गीय स्वर सुनिन थाल्छन् । कहिले अद्भुत आनन्दमय दृश्य देखा पर्दछन् । निश्चय नै यी सबै शुभ लक्षण हुन्, तर यिनैलाई पूर्ण मानेर सन्तोष गर्नु हुँदैन । **अलिकति उन्नति गरेर भावी उन्नतिको लागि प्रयत्न नगर्नु ज्यादै ठूलो विघ्न हो । मार्गको धर्मशालालाई नै आफ्नो घर ठानेर बसिरहनाले घर कहिल्यै पुगिन्न ।**

साथै विषय-कामना पनि साधनमा एक विघ्न हो । यो वैराग्यको अभावद्वारा नै हुने गर्दछ । जुन साधकको चित्त विषय-कामनाहरूबाट सर्वथा मुक्त भएको हुँदैन, उसको साधन-मार्गमा ठूलठूला विघ्न उपस्थित हुन्छन्; किनकि कामना नै क्रमशः क्रोध, मोह, स्मृतिनाश तथा बुद्धिनाशको रूपमा परिणत भएर साधकको नाश गर्छन् । इन्द्रिय-विषयहरूतर्फ उन्मुख रहने चित्त निरन्तर भगवदभिमुखी रहनु असम्भव छ, अतः कामनाहरूलाई चित्तदेखि सदा पर राख्नुपर्दछ ।

ब्रह्मचर्यको अभाव– ब्रह्मचर्यको पूर्ण पालन नगर्नु साधनमा एक विघ्न हो । शरीरभित्र ओजको अभावमा साधनमा पूर्ण सफलता प्राप्त हुँदैन । ओजको लागि ब्रह्मचर्यको ज्यादै आवश्यकता छ । यदि साधक ब्रह्मचारी वा संन्यासी छ भने त उसले ब्रह्मचर्यको पूर्ण रूपले पालन गर्नैपर्दछ। यदि कुमारी बहिनीहरू तथा विधवा माताहरू भगवत्सम्बन्धी साधन गर्दछन् भने तिनको लागि पनि यही कुरा लागू हुन्छ; तर विवाहित स्त्री-पुरुषहरूले पनि परमार्थ-साधनको लागि यथासाध्य शीलव्रतको पालन गर्नुपर्दछ। एउटा पुत्र प्राप्त भएपछि शीलव्रत धारण गर्नमा कुनै हिचकिचाहट गर्नु हुँदैन। **साथै परमार्थका साधकहरूले पुत्र नभएकोमा समेत कुनै चिन्ता लिनु हुँदैन । मनुष्य-शरीर केवल सन्तानोत्पादनको लागि मात्र प्राप्त भएको होइन, त्यो त पशुयोनिहरूमा**

पनि हुन्छ। यस शरीरद्वारा त साधन गरेर परमधन परमात्मालाई प्राप्त गर्नु छ। **विवाहित स्त्री-पुरुषहरूले निश्चित रूपले दुवैको सहमतिद्वारा शीलव्रत ग्रहण गर्नुपर्दछ, अन्यथा अन्य कैयन् प्रकारका आपत्तिहरू आइपर्ने सम्भावना छ।** ती दुईमध्ये जसले शीलव्रतको लाभ बुझेको हुन्छ, त्यसैले अर्कोलाई प्रेमपूर्वक सम्झाएर आफ्नो मतको अनुकूल बनाओस्। त्यसपश्चात् यथासाध्य शीलव्रतको नियम ग्रहण गरोस्। यो कुरा सदा याद राख्नुपर्दछ– **जसले जति बढी ब्रह्मचर्यको पालन गर्नेछ, ऊ त्यत्ति नै शीघ्र परमार्थको मार्गमा अघि बढ्नेछ।**

कुसङ्गति– कुसङ्गति अर्को ज्यादै ठूलो विघ्न हो। ज्यादै अघि बढेका साधकहरूको समेत कुसङ्गतमा परेर पतन भएको देखिन्छ। जो व्यक्तिहरू प्रत्यक्ष रूपले पापमा संलग्न छन्, तिनको सङ्गत त सर्वथा त्याज्य छँदैछ, साथै जो व्यक्तिहरू छल-कपट, भोग-विलास, धन-स्त्रीको अनुराग, परनिन्दा-परचर्चाप्रति प्रेम, गर्व, अभिमान, धूर्तता-पाखण्ड आदि दोषहरूमा अल्झेका छन्, ती कहिल्यै वास्तविक योगी वा ज्ञानी हुँदैनन्। तिनको सङ्गत पनि वास्तवमा कुसङ्गत नै हो। कुसङ्गतद्वारा ईश्वर, सत्यधर्म, सदाचार एवं साधनप्रति अनादर उत्पन्न हुन्छ। सत्सङ्गमा के छ र? ईश्वर कहाँ छन् र? धर्म के हो र? – इत्यादि कुराहरू प्रतिदिन सुन्नाले यिनीहरूप्रति अश्रद्धा उत्पन्न हुन जान्छ। सदा-सर्वदा विषयहरूको चर्चा सुनिरहनाले तिनीहरूप्रति अनुराग तथा परदोष-श्रवणद्वारा तिनीहरूप्रति घृणा एवं द्वेष उत्पन्न हुन जान्छ। स्त्री, धन, पुत्र, मान आदिप्रति आसक्ति बढ्न थाल्दछ। हृदयमा दम्भ, अभिमान, क्रोध, पारुष्य तथा अज्ञान आदि आसुरी सम्पत्तिका दोषहरूको सञ्चार हुन थाल्दछ। स्वार्थपरता तथा पाखण्डताको वृद्धि हुन्छ। चित्त सदा अशान्त रहन्छ।

संसारमा यस्ता मानिसहरू कैयौं होलान्, जसको मनमा नराम्रा विचारहरू कहिल्यै उत्पन्न हुँदैनन्, किनकि नराम्रा सञ्चित कर्म प्रायः सबैसँग हुन्छन्। केवल शुभ मात्र सञ्चित भएमा मनुष्य-शरीर नै प्राप्त हुन सक्दैन। सञ्चित पाप-पुण्यले गर्दा नै मानवदेह प्राप्त हुन्छ। मनमा विचारहरू सञ्चित हुन्छन्, तर यदि विवेकको शक्ति छ भने खराब विचारहरूअनुसार कार्य हुँदैन। ती मनमा उत्पन्न भएर तत्काले नष्ट हुन्छन्। **तर कुसङ्गतद्वारा ती विचारहरूलाई केही सहायता प्राप्त भएमा तरङ्गसरह सानो आकारमा उत्पन्न भएका ती खराब विचारहरू शीघ्र नै समुद्र बन्न पुग्छन् र मनुष्य तिनमा डुबेर साधनबाट सर्वथा पतित हुन पुग्छ।**

मनुष्यहरूको सङ्गत मात्र कुसङ्गत होइन। जुन स्थान, दृश्य, साहित्य, चित्र, विचार, भाव वा वचनहरूद्वारा मनमा कुभावको उत्पत्ति हुन्छ, ती सबै कुसङ्गत हुन्। त्यस्तो ठाउँमा बस्नु हुँदैन, जहाँको वातावरण तमोगुणी हुन्छ। त्यस्ता नाटक, खेल, सिनेमा, चित्र वा अन्य दृश्यहरू हेर्नु हुँदैन, जसले मनमा काम, क्रोध, लोभ, मोह, अभिमान, द्वेष आदिको वृद्धि गर्दछन्। त्यस्ता पुस्तकहरू कहिल्यै पढ्नु हुँदैन र त्यस्ता चित्रहरू कहिल्यै हेर्नु हुँदैन, जसले गर्दा मनमा खराब भाव उठ्छ। अचेलका अधिकांश समाचार-पत्रहरूमा प्रायः परदोष-दर्शन, परनिन्दा तथा विषयलिप्सातर्फ मनलाई उन्मुख पार्ने खालका लेख तथा चित्र हुन्छन्, तिनीहरूबाट यथासम्भव जोगिनुपर्दछ। जुन विचार वा भावहरूद्वारा मनमा कुसंस्कार जन्मन्छन्, त्यस्ता विचार वा भावहरू सुन्नु वा मनन गर्नु उचित छैन। त्यस्ता वचनहरू सुन्नु र बोल्नु पनि हुँदैन, जसबाट घृणा, द्वेष, वैर, काम, क्रोध, लोभ आदिको उत्पत्ति तथा वृद्धि हुन्छ। कम-से-कम परस्त्रीसङ्गी, प्रमादी, अकारणद्वेषी, साधु-सन्त-शास्त्रविरोधी, ईश्वरको खण्डन गर्ने हरू, दम्भी, अभिमानी, परनिन्दा-परायण, लोभी, अन्यायकारी र परच्छिद्रान्वेषी पुरुष हरूको सङ्गतबाट त साधकले यथासाध्य निश्चय नै जोगिनुपर्दछ।

परदोष-दर्शन– परदोष-दर्शन पनि साधनको एक विघ्न हो। अरू के गर्छन् भन्नेबारे साधकले कुनै मतलब राख्नु हुँदैन। उसले त निरन्तर आत्मशुद्धिमा लागिरहनुपर्दछ। साधकलाई आफ्नो साधनाको कार्य गर्दा अरूको कुनै एउटैसम्म पनि दोष देख्ने फुर्सद मिल्नु हुँदैन। जुन व्यक्तिमा अरूमा दोष देख्ने आबत हुन्छ, ऊ साधनपथमा स्थिर रहेर अघि बढ्न सक्दैन।

तेरे भावैं जो करो, भलो बुरो संसार।
नारायण तू बैठके अपनो भुवन बहार॥

दोष देखा नै पर्दैन भने त्यसको आलोचना गर्ने त कुनै प्रश्नै उठ्दैन। आफ्नो दोष मात्र देख्नुपर्दछ र त्यसैलाई दूर गर्ने यथासाध्य पूर्ण प्रयत्न गर्नुपर्दछ।

साम्प्रदायिकता– साम्प्रदायिकता पनि साधनको एक ठूलो विघ्न हो। यसअनुसार अर्काको असल कुरा पनि आफ्नो सम्प्रदायको अनुकूल नहुनाले खराब प्रतीत हुन थाल्दछ। यसको अभिप्राय साधकले आफ्नो गुरु-परम्पराको त्याग गरोस्, भन्ने होइन। सद्गुरुद्वारा बताइएको साधनपथमाथि श्रद्धा-विश्वास राखेर तदनुसार निर्दिष्ट मार्गमा हिंड्नु त साधकको आवश्यक कर्तव्य नै हो, तर साम्प्रदायिक आग्रहवश

अर्काको निन्दा गर्नु वा अरूलाई हीन ठान्नु, अरूको साधनमार्ग वा ईश्वरको कल्पनामा दोष देखाउनु, तिनको खण्डन गर्नु, केवल वाह्य आचारहरूलाई मात्र मुख्य ठान्नु आदि कार्यहरू साधकको लागि कहिल्यै उचित हुँदैनन् ।

साधनका सहायक नियमहरू– उपर्युक्त विघ्नहरूलाई साहसपूर्वक पन्छाउँदै दृढतापूर्वक साधनमा लीन रहनुपर्दछ । योगसूत्रमा भनिएको छ– **स तु दीर्घकालनैरन्तर्य-सत्कारासेवितो दृढभूमिः ।** अर्थात् जब लामो समयसम्म आदरपूर्वक अभ्यास गरिन्छ, तब त्यो दृढ हुन्छ । यस सम्बन्धमा तीन कुराहरू भनिएका छन्– अभ्यास दीर्घकालसम्म गर्नुपर्दछ, निरन्तर गर्नुपर्दछ तथा सत्कारबुद्धिद्वारा गर्नुपर्दछ ।

दीर्घकाल-साधन– अल्पसाधनद्वारा यथार्थ वस्तुको प्राप्ति हुँदैन, जबसम्म अभीष्टप्राप्ति हुँदैन तबसम्म साधन गरि नै रहनुपर्दछ । प्राप्ति भइसकेपछि पनि छाड्नु आवश्यक छैन । पहिले साधन गरिन्छ साध्य वस्तुको प्राप्तिको लागि र सिद्धि भएपछि त्यही साधन स्वाभाविक हुन पुग्छ । जुन कुराद्वारा अभीष्ट वस्तु प्राप्त हुन्छ, कृतज्ञतावश पनि त्यसलाई त्याग्न मन चाहँदैन । जुन व्यक्तिहरू केही साधनद्वारा ज्यादै ठूलो फल चाहन्छन्, त्यस्ता आलसी व्यक्तिहरूलाई प्रायः परमार्थको प्राप्ति हुँदैन । यस मार्गमा त नित्यनवीन उत्साह एवं नित्यनवीन उमङ्ग हुनुपर्दछ । अल्छी तथा छिटै थकित हुने व्यक्तिहरू यस पथका पथिक बन्न सक्दैनन् । यथार्थ साधक त बुद्धदेव जस्तै अटल भावले भन्दछ–

इहाऽऽसने शुष्यतु मे शरीरं त्वगस्थिमांसं प्रलयं च यातु ।
अप्राप्य बोधं बहुकल्पदुर्लभं नैवाऽऽसनात् कायमनश्चलिष्यते ॥

अर्थात् यस आसनमा मेरो शरीर सुकोस्, मासु, छाला, हाडको नाश होओस्, तर बहुकल्प-दुर्लभ बोध नगरीकन म यस आसनबाट कहिल्यै डग्नेछैन । यस्ता साधकहरू कालको समेत चिन्ता गर्दैनन् । उनीहरूको विचारमा चाहे जतिसुकै समय किन नलागोस्, तर अभीष्ट वस्तुको उपलब्धि हुनैपर्दछ ।

निरन्तर साधन– दीर्घकालको अर्थ यो कदापि होइन– साधन त वर्षौंसम्म गरोस्, तर त्यसको कुनै पनि नियम नहोओस् । मन लागे, फुर्सद भए केही गऱ्यो, हैन भने दुई-चार दिनपछि गरुँला नि भन्ने किसिमको भावना सच्चा एवं पूर्ण लगन छ भने आउनै सक्दैन । जसलाई ज्यादै प्यास लागेको हुन्छ, उसलाई पानी बाहेक अन्य कुरा

मनै पर्दैन । पानी नपाउन्जेलसम्म ऊ व्याकुल रहन्छ र प्रत्येक पल केवल जलको स्मृति गर्दछ । यसै प्रकार जो परमातमरूप स्वातिविन्दु (स्वाति नक्षत्रको वर्षाको पानीको थोपा)-को पिपासु छ, त्यो चातकरूप साधकलाई क्षणभर पनि अरू थोकमा आसक्ति रहँदैन र ऊ दिनरात त्यही एक भावमा विभोर रहन्छ । उसको बुद्धिमा आफ्नो साधन बाहेक अन्य सम्पूर्ण विषयहरूप्रति गौणता उत्पन्न हुन जान्छ ।

सत्कार तथा श्रद्धा– यसप्रकार निरन्तर साधनमा लागेको साधक बडो सत्कारबुद्धिले आफ्नो कार्य गर्दछ । जो साधक करकापमा परेकाले झैं साधन गर्दछन् अथवा जो झन्झट बिसाउने भावले साधन गर्दछन्, तिनको त्यस साधनप्रति आदरबुद्धि हुँदैन । आदरबुद्धि नभईकन साधनको पूर्ण फल प्राप्त हुँदैन । जो मानिसहरू केवल देखाउनको लागि वा मन बहलाउनको लागि साधन गर्दछन्, वास्तवमा तिनीहरूको हृदयमा पनि साधनप्रति श्रद्धा हुँदैन । श्रद्धालु साधक त आफ्नो साधन जीवनको प्रमुख कर्तव्य ठानेर गर्दछ । यसैले साधकले पहिले आफू लागेको साधनप्रति पूर्ण श्रद्धा उत्पन्न गर्नुपर्दछ । श्रद्धाविना कुनै पनि कार्यको सिद्धि हुन सक्दैन । भगवान्‌ले भनेका पनि छन्–

अश्रद्धया हुतं दत्तं तपस्तप्तं कृतं च यत् ।
असदित्युच्यते पार्थ न च तत् प्रेत्य नो इह ॥ (१७।२८)

अर्थात् अश्रद्धापूर्वक गरिएको हवन, दान, तप अथवा अन्य कुनै पनि कार्य असत् भनिन्छ । त्यसबाट न त यस लोकमा कुनै लाभ हुन्छ, न त परलोकमा । श्रद्धा नै साधकको मुख्य बल हो । श्रद्धाहीन साधकले पाइला-पाइलामा सन्देह तथा कुतर्कहरूको भारले आत्तिएर साधन त्याग्न बाध्य हुनुपर्दछ ।

एकान्तवास– भगवान्‌ले ज्ञानको साधनको लागि **विविक्तदेशसेवित्वमरतिर्जनसंसदि** भनेर एकान्त-सेवन गर्ने तथा मनुष्य-समाजबाट अनुराग हटाउने आज्ञा दिएका छन् । साधन परिपक्व पार्नको लागि एकान्त-सेवनको पनि अत्यन्त आवश्यकता छ, तर जबसम्म साधनमा पूर्ण लगन हुँदैन, तबसम्म सम्पूर्ण कामकाज त्यागेर, आफूमाथि कुनै उत्तरदायित्व बाँकी नराखेर लामो अवधिसम्म एकान्त-सेवन गर्नु अधिकांश साधकहरूको लागि प्रायः हानिकारक हुन्छ । यसैले नयाँ साधकहरूले परमात्माको ध्यान वा प्रार्थना गर्नको लागि दिन-रातका चौबीस घण्टामध्ये एक घण्टा एकान्त-सेवन गर्नुपर्दछ । यदि एकान्तमा मनको प्रमादबुद्धि अथवा आलस्य-निद्राले नसताएमा क्रमशः समय बढाउनुपर्दछ । यथासाध्य हप्तामा एक दिन, महीनामा चार-पाँच दिन, वर्षभरिमा

एक महीना त्यस्तो मिलाउनुपर्दछ, जुन केवल परमार्थ-साधन तथा भगवच्चर्चामा नै बितोस् । यसबाट मन जुन सात्त्विक भोजन प्राप्त गर्दछ, त्यसद्वारा मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहनमा ज्यादै सहायता मिल्दछ । तर अभ्यासविना एकान्त-सेवनमा प्रमाद-आलस्य, निद्रा, कुवृत्ति आदि तामसिक दोषहरूको वशमा परिने निकै भय रहन्छ । साधनको अभ्यास नहुनाले समय काट्न कठिन हुन जान्छ र बेकाम रहनाले प्रमाद, आलस्यले उसलाई घेर्दछन् । अचेल धेरैजसो साधकहरूमा गाँजा, भाङ आदिको सेवन गर्ने, व्यर्थको गफ गर्ने, यता-उताका कुराहरू गर्ने जुन प्रवृत्ति देखिन्छ, त्यसको मुख्य कारण यही हो– तिनीहरूसँग समय धेरै छ तर काम भने छैन । यसैले कुसङ्गतमा परेर ती अनेक प्रकारका खराब व्यसनहरूमा फस्न पुग्छन् । धनीका छोराहरू धेरैजसो यसै कारण बिग्रन्छन् कि तिनीहरूसँग समय धेरै हुन्छ, तर काम हुँदैन । समय बिताउनको लागि तिनीहरूले व्यर्थका कार्यहरू गर्नुपर्दछ । मनुष्य-जीवनको अमूल्य समय जुवा, ताश, पाशा, शतरन्ज खेल्न, व्यर्थका गफहरू गर्न, बट्टाइ-सटाइ लडाउन, परचर्चा गर्न, दिनभर सुत्न, प्रमाद गर्न तथा पापहरू बटुल्नको लागि पाइएको थोरै हो ! यसै कारण साधकले एकान्तवासको आवश्यकतालाई बुझेर त्यसलाई ईश्वर-चिन्तनको अभ्यासको लागि बढाउँदै लैजानुको साथै कुनै न कुनै जिम्मेवारीपूर्ण कार्यमा आफूलाई अवश्य व्यस्त राख्नुपर्दछ, चाहे त्यो परोकापरी कार्य होओस् वा घरेलु कार्य । ईश्वरार्पित बुद्धिद्वारा आसक्ति त्यागेर गरिने सम्पूर्ण सत्कार्यहरू ईश्वर-भजनभित्र पर्दछन् । काममा व्यस्त रहनाले मनलाई व्यर्थको चिन्तन, अथवा प्रमादको लागि अवकाश नै प्राप्त हुँदैन । निश्चय नै काम गर्ने वेलामा पनि ईश्वर-चिन्तनलाई त्याग्नु हुँदैन, अपितु ईश्वर-चिन्तन गर्दै कार्य गर्नुपर्दछ । यसैले भगवान्ले अर्जुनसँग भनेका छन्– ... **सर्वेषु कालेषु मामनुस्मर युध्य च** अर्थात् प्रत्येक पल मेरो स्मरण गरिराख र साथै युद्ध पनि गर । आफ्ना जिम्मेवारीका कर्तव्य कर्महरूलाई जानी-बुझी नछाड, अपितु भगवच्चिन्तनसँगसँगै तिनलाई कायम राख । पहिले भगवच्चिन्तन र त्यसपछि मात्र कर्तव्य कर्मको पालो आउँछ । यसप्रकार भगवान्मा मन लगाएर भगवदर्थ कर्म गर्नेहरूको उद्धार भगवान् ज्यादै शीघ्र गर्दछन् । भगवान्ले स्वयं भनेका छन्–

तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात् ।
भवामि नचिरात् पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ।। (१२।७)

अर्थात् "हे अर्जुन ! ममाथि चित्त लगाउने ती प्रेमीहरूको म ज्यादै शीघ्र यो मृत्युरूप संसार-सागरबाट उद्धार गरिदिन्छु ।" **वास्तवमा सच्चा एकान्त-सेवन त मन एकान्त रूपले परमात्मामा लाग्नु हो** । यो आन्तरिक एकान्त-सेवनको प्राप्तिको लागि नै वाह्य एकान्त-सेवनको अभ्यास गरिन्छ ।

साधु व्यवहार– साधकको व्यवहारमा सदा-सर्वदा साधुता हुनुपर्दछ । सबै प्रकारका दुःख कष्टहरू शान्तिपूर्वक सहनु, क्रोधको बदला क्षमाले लिनु, दुश्मनीको बदलामा प्रेम गर्नु, कुभलो गर्नेहरूको भलाइ गर्नु, आफूलाई अरूसरह ठान्नु, आफ्नो कुनै कुराको लागि पनि बडप्पन वा अभिमान नगर्नु, कसैसँग द्वेष नगर्नु, कसैसँग घृणा नगर्नु, कसैका पनि दोषहरूको आलोचना नगर्नु, आहार-विहारमा संयम राख्नु, ज्यादै कम बोल्नु, अनावश्यक कुरा नबोल्नु, सदा सत्य एवं प्रिय बोल्नु, सबैसँग नम्र व्यवहार गर्नु, माता पिता गुरु आदि आफूभन्दा श्रेष्ठ व्यक्तिहरूलाई सेवाद्वारा सन्तुष्ट राख्नु, मान-प्रतिष्ठादेखि टाढै रहनु, आफ्नो तारीफ सुन्ने अवसर नै आउन नदिनु, दीन-दुःखीहरूप्रति दया राख्नु, भरसक्क सभा-समितिहरूदेखि अलग रहनु, परमार्थको लागि अनुपयोगी साहित्य नपढ्नु, विवाह र उत्सव आदि भीडभाडका अवसरहरूमा यथासाध्य कम सम्मिलित हुनु, कुनै पनि अन्य धर्मको निन्दा नगर्नु, दम्भाचरणदेखि जोगिने चेष्टा सदैव गर्नु आदि साधु व्यवहारहरूको सदा पालन गर्नुपर्दछ । साधकले आफ्नो जीवनको गति कुन दिशातर्फ अघि बढिरहेको छ भन्ने कुराको सदा ध्यानराख्नुपर्दछ । यदि त्यो गति दैवी सम्पत्तितर्फ गइरहेको छ भने बुझ्नुपर्दछ– उसको उन्नति भइरहेको छ, यदि त्यो गति आसुरी सम्पत्तितर्फ छ भने अवनति भइरहेको छ भन्ने जान्नुपर्दछ । यही नै कसी हो । भक्ति अथवा ज्ञान नाममात्रको भनाइ होइन, यही निश्चय गर्नुपर्दछ । भक्ति वा ज्ञानको मार्गमा जो अघि बढ्नेछ अथवा बढिरहेको छ, त्यसमा **श्रीमद्भगवद्गीता**को सोह्रौं अध्यायमा वर्णित दैवी सम्पत्तिका गुणहरूको विकास अनिवार्य छ ।

पापहरूदेखि सावधानी– साधकले अन्तसम्म पापहरूदेखि सदैव सावधान रहनुपर्दछ । जब पापबुद्धि मनमा उत्पन्न हुन्छ, त्यसवेला त्यो सानो छालको रूपमा आउँछ, तर त्यसलाई आश्रय प्राप्त भयो भने त त्यहीं चाँडै नै बढ्दै समुद्रसमान बनेर मनुष्यलाई डुबाइदिन्छ । त्यसैले स-साना पापहरूको समेत कहिल्यै उपेक्षा गर्नु हुँदैन, चाहे त्यो शारीरिक होओस् वा मानसिक । **घरमा कालो सर्प हुनु त्यति घातक हुँदैन, जति अलिकता मात्र पनि पापबुद्धि मनमा रहँदा हुन्छ ।**

केही मानिसहरू प्रायः भन्ने गर्दछन्– पाप गर्नु त मनुष्यको स्वभाव हो, अथवा उसको प्रारब्धमा नै पापको योग छ, तर यो कुरा ठीक प्रतीत हुँदैन। मनुष्यको स्वभाव त पापहरूबाट जोगिएर आफूमा ती सम्पूर्ण भावहरूको विकास गर्नु हो, जसले उसलाई परम सत्य वस्तुको अति निकट पुऱ्याउँदछन्। पाप त विषयभोगहरूको आसक्ति-द्वारा हुन्छ। यस आसक्तिको त्याग नगरीकन मनुष्य कदापि सत्य वस्तु चिन्न सक्दैन। विषयासक्ति त पशुधर्म हो, मनुष्यले अज्ञानवश यसलाई आफ्नो स्वभाव मानेर आफूलाई परमार्थदेखि ज्यादै पर पुऱ्याएको छ। यसैले गर्दा हामीले वारंवार दुःखहरूको शिकार बन्नुपर्दछ। अतएव खोजी-खोजीकन हृदयबाट खराब वासनाहरूलाई निकाल्नुपर्दछ। पापलाई अलिकता मात्र पनि आश्रय दिनु आफू स्वयंले आफैलाई सदाको लागि दुःखरूपी नरकमा हाल्ने तयारी गर्नु हो। मनुष्यसँग भगवान्द्वारा प्रदान गरिएको यस्तो शक्ति छ कि उसले चाहेमा ऊ पापको परमाणुबाट समेत जोगिएर रहन सक्दछ। यसैले भगवान्ले आदेश दिएका छन्– हे मनुष्यहरू ! तिमी स्वयम् आफूलाई सह्मालेर सम्पूर्ण पापहरूको निवासस्थान दुर्जय, कामरूप शत्रुको नाश गर– **जहि शत्रुं महाबाहो कामरूपं दुरासदम्** (३।४३)। साधकलाई साधनपथबाट कहिल्यै डगमगाउन नदिने एउटा ज्यादै सुन्दर उपाय हो– प्रभुमाथि अटल विश्वास। जो साधक परमात्माको दयालुता, करुणा, उनको प्रेमको तत्त्व बुझेर उनीमाथि विश्वास राख्दछ, ऊ कहिल्यै हताश हुन सक्दैन। हामी पाइला-पाइलामा साधनबाट विचलित हुनुमा एउटा प्रधान कारण प्रभुमाथि विश्वासको कमी हो। भगवान् स्वयंले भनेका छन्–"जो मलाई सबै प्राणी-हरूको मित्र ठान्दछ, ऊ नै परम शान्ति प्राप्त गर्दछ"– **सुहृदं सर्वभूतानां ज्ञात्वा मां शान्तिमृच्छति**। यो ज्यादै उपयुक्त कुरा हो। परमात्मालाई मित्र मानेर उनको शक्ति, विश्वासद्वारा मनुष्य आफूलाई सबल ठानेर विषयासक्ति तथा पापहरूलाई निर्मूल पार्न सर्वथा समर्थ हुन पुग्छ। हामी आफ्ना नित्यसुहृत् परमात्मालाई चिन्दैनौं, यो हाम्रो ठूलो दुर्भाग्य हो। साधकले यो निश्चय गर्नुपर्दछ– परमात्मा मेरा सबैभन्दा सच्चा मित्र हुन्, नित्यसङ्गी हुन् र उनी मलाई सदैव पापहरूबाट जोगाउँदछन्। मैले त केवल उनको शरणमा गएर उनैको चिन्तन गर्नुपर्दछ, त्यसपछि सम्पूर्ण जिम्मेदारी उनैमाथि छ। जो साधक परम विश्वासको साथ यसो गर्दछ, निःसन्देह ऊ समस्त विघ्नहरूलाई नाघेर परमात्मालाई प्राप्त गर्दछ। भगवान्ले स्वयं नै भनेका छन्– **मच्चित्तः सर्वदुर्गाणि मत्प्रसादात् तरिष्यसि**। (१८।५८)

साधकको लागि अर्को एउटा ज्यादै उत्तम उपाय हो परमेश्वरको अगाडि आर्त भएर दीनभावले हृदय खोलेर रुनु । यो एकान्तमा गर्ने साधन हो । सबैको सामु यसो गर्दा अरूहरूमा उद्वेग हुने तथा साधन दम्भरूपमा परिणत हुन जाने सम्भावना छ । प्रातःकाल, सन्ध्याकाल, रातमा, उषाकालमा जब सर्वथा एकान्त पाइन्छ, त्यस वेला आसनमा बसेर मनमा यो भावना लिनुपर्दछ–'भगवान् मेरो अगाडि उपस्थित छन्, मेरा प्रत्येक कुराहरू सुनिरहेका छन् र मलाई हेरि पनि रहेका छन् ।' सिद्धान्तअनुरूप पनि यो कुरा सर्वथा सत्य छ कि भगवान् प्रत्येक पल, प्रत्येक स्थानमा हाम्रा सम्पूर्ण कार्यहरू देख्दछन् र हाम्रा प्रत्येक कुराहरू सुन्दछन् । भावना ज्यादै दृढ भएपछि भगवान्को जुन स्वरूप इष्ट छ, त्यो स्वरूप साकार रूपमा अगाडि देखिन थाल्दछ, साथै प्रेमको वृद्धि भएपछि त भगवत्कृपाद्वारा भगवान्को साक्षात् दर्शन पनि हुन सक्दछ । अस्तु ।

यसप्रकार नियत समय र यथासाध्य नियत स्थानमा प्रतिदिन सधैं झै आसनमा बसेर भगवान्लाई आफ्नो साथ उपस्थित सम्झी दिनभरका पापहरूको स्मरण गरेर उनको सामु आफना सम्पूर्ण दोषहरू राख्नुपर्दछ र महान् पश्चात्ताप गर्दै आर्तभावले क्षमा माग्ने तथा पुनः पापकर्म नहोओस् भन्दै बलप्रदानको लागि प्रार्थना गर्नुपर्दछ ।

हे दीनबन्धु ! यो पापी हजूरको चरण बाहेक अन्त कहाँ जाओस् ! हजूर जस्तो अनाथका नाथको सिवाय यस संसारमा यस्तो को छ जो ममाथि दयादृष्टि राख्दछ ? प्रभु ! मेरा पापहरू अपार छन्, जब म आफ्ना पापहरूतर्फ हेर्दछु, तब मलाई निराशा हुन्छ र करोडौं जन्महरूमा समेत उद्धारको कुनै साधन देखिंदैन । तर जब हजूरको विरद-(उपाधि)-तर्फ ध्यान जान्छ, तब तुरुन्तै मनमा धैर्य हुन्छ । हजूरको त्यस वचनको स्मरण हुन्छ, जुन हजूरले आफ्नो सँगी तथा शरणागत भक्त अर्जुनलाई भन्नुभएको थियो–

अपि चेत् सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक् ।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि सः ॥
क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्तिं स गच्छति ।
कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति ॥
सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुच ॥

अर्थात् "यदि अत्यन्त पापी पनि अनन्य भावले मलाई निरन्तर भज्दछ भने उसलाई साधु नै मान्नुपर्दछ; किनकि उसले अब उपरान्त केवल भजन गर्ने नै दृढ निश्चय गरिसकेको छ। अतएव ऊ शीघ्र नै धर्मात्मा बन्छ र सनातन परम शान्ति प्राप्त गर्दछ । हे अर्जुन ! तिमी निश्चयपूर्वक जान–मेरो भक्त कहिल्यै नष्ट हुँदैन । हे भाइ! तिमी सबै धर्महरू त्यागेर केवल एउटा म वासुदेवको शरणमा आऊ , म तिमीलाई सम्पूर्ण पाप-हरूबाट छुटकारा दिन्छु, तिमी चिन्ता नगर।" यी कति जोडदार शब्दहरू छन् ! हजूर बाहेक अरू कसले यति उदारता देखाउन सक्दछ? रावणको भयद्वारा व्याकुल विभीषण-लाई हजूरले बडो प्रेमपूर्वक आफ्नो चरणमा स्थान दिनुभयो, पाण्डव-महिषी द्रौपदीको लागि हजूरले नै वस्त्रावतार धारण गर्नुभयो। गजराजको पुकारमा हजूर पैदलै दौडनु-भयो । यस्तों को पतित छ जो हजूरलाई पुकारेर पनि हजूरको दयादृष्टिबाट वञ्चित रहेको छ ? हे प्रभु ! म त सबै प्रकारले हजूरको शरणमा छु, हजूरकै हुँ । ममाथि कृपा गर्नुस्, मेरो प्रभु !'– यस भावले प्रतिदिन प्रार्थना गर्नाले ज्यादै ठूलो बल मिल्दछ । साधकको मनमा जब यो निश्चय दृढ हुन जान्छ कि म भगवान्‌को हुँ र भगवान् मेरा हुन्, तब ऊ निर्भय हुन्छ। जब पुलिसको एक साधारण सिपाही पनि राज्यको सेवकको नाताले राज्यको शक्तिको भरमा निर्भय विचरण गर्दछ र जतिसुकै ठूलो व्यक्तिलाई पनि तर्साउन सक्दछ भने जसले अखिल लोकस्वामी सर्वशक्तिमान् भगवान्‌लाई आफ्नो स्वामी तथा संरक्षकको रूपमा प्राप्त गरिसकेको छ, ऊ निर्भय किन नहुनु ? त्यस साधकको व्यक्तिगत आत्माको साथै उसका अहङ्कार, मन, बुद्धि, शरीर आदि सबै उनै प्रभुमा अर्पण हुन जान्छन्। यस्तो भएपछि साधकलाई यस कुराको स्पष्ट उपलब्धि हुन थाल्दछ–यो शरीर, मन, वाणीद्वारा जे-जति हुन्छन्, वास्तवमा ती सबै भगवान्‌ले नै गराइरहेका छन्। यसभन्दा अघि ऊ 'म गरिहेको छु' भन्ने ठान्दथ्यो, अब 'भगवान् गरिरहेका छन्' भन्ने ठान्दछ। उसले आफ्नो कर्तापनको सम्पूर्ण अहङ्कार भगवान्‌को अहङ्कारमा मिलाइ-दिन्छ, किनकि उसको मन, बुद्धि उनैमा अर्पित भइसकेको छ । मनबुद्धिको सम्पूर्ण स्वतन्त्रता यहाँ पुगेर लुप्त हुन जान्छ, तब भगवान्‌को सङ्कल्प नै उसको सङ्कल्प, भगवान्‌को विचार नै उसको विचार, भगवान्‌को क्रिया नै उसको क्रिया हुन्छ। यदि भगवान् सङ्कल्परहित, विचाररहित तथा क्रियारहित छन् भने ऊ पनि त्यस्तै छ किनकि सङ्कल्प, विचार तथा क्रिया हुनको लागि जुन अन्तःकरणको आवश्यकता हुन्छ, त्यो मनोबुद्धिरूप अन्तःकरण अब भगवान्‌को वस्तु बनिसकेको छ, तिनमाथि उसको कुनै अधिकार बाँकी रहेको छैन। यसैले यस्ता साधकको सम्पूर्ण जिम्मा भगवान् लिन्छन्।

भनिएको पनि छ—**मर्य्यर्पितमनोबुद्धिर्मामेवैष्यस्यसंशयम्**। अर्थात् जसले मन, बुद्धि मलाई अर्पण गरिसकेको छ, ऊ निःसन्देह मलाई प्राप्त गर्नेछ। भगवान्ले अर्जुनसामु प्रतिज्ञा गरेर भनेका छन्– "म तिमीलाई मुक्त पार्नेछु, तिमीले कुनै चिन्ता लिनुपर्दैन।"– **अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुच**। तर हामी ज्यादै मन्दबुद्धि छौं, अविश्वासी तथा अश्रद्धालु छौं। विभिन्न प्रलोभनहरूमा परेर व्यर्थ-मनोरथ भइरहनाले हाम्रो मन सन्देहले भरिएको छ, जागतिक भोग-सुखहरूको तुच्छ स्पृहा तथा धर्म-कर्मादिका साधनद्वारा यी सुखहरू प्राप्त गर्ने उपाय बताउने फूलजडी कुराले हामीलाई मोहित पारिराखेको छ; यसैले हामी भगवान्को यो प्रेमपूरित महाप्रतिज्ञा-वाणीमा परम विश्वास गरी अनन्य भावले उनको शरण लिंदैनौं। यसैले वारंवार एक कष्टबाट अर्को कष्टमा पर्दै सङ्कटमय अशान्त जीवन बिताइरहेका छौं, पथभ्रष्ट पथिक झैं भ्रान्त क्लान्त भई किङ्कर्तव्यविमूढ भएर दुःख पाइरहेका छौं। वास्तवमा यो हाम्रो साह्रै दयनीय दशा हो। यस स्थितिबाट छुटकारा पाउन हामीले आफ्नो दृढ सङ्कल्पशक्तिद्वारा भगवान्लाई आत्मसमर्पण गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ। आफ्नो प्रत्येक कर्मको मूलमा भगवत्प्रेरणा सम्झने, प्रत्येक सुख-दुःखलाई भगवान्को दयापूर्ण विधान सम्झेर उसैमा सन्तुष्ठ रहने तथा निरन्तर उसैको स्मरण गर्दै प्रत्येक कर्म कुनै इच्छा-अभिलाषा नराखी यन्त्रवत् गर्दै रहने अभ्यास गर्नुपर्छ। तर सावधान! केवल मुखले 'म तिम्रो शरणमा छु– मैले तिमीमा आत्मसमर्पण गरिसकेको छु'– आदि शब्द भनेर मात्र केही हुने होइन। आफ्नो ठानिएको सर्वस्व उसलाई अर्पण गरिदिनुपर्छ। प्रत्येक सङ्कल्प, प्रत्येक चिन्तन, प्रत्येक विचार, प्रत्येक कामना र प्रत्येक कर्म, सबै कुरा उनैलाई अर्पण गरिदिनुपर्छ। भोगहरूतर्फ दगुर्ने मन र इन्द्रियहरूलाई फर्काएर उनको गति सर्वथा भगवान्तर्फ गरिदिनुपर्छ। एक-पटक भगवान्प्रति सच्चा आत्मसमर्पण भएपछि जीव सदाको निमित्त अवश्य नै निर्भय भइहाल्छ, वास्तवमा आत्मसमर्पण हुनु पनि एकै पल्ट मात्र हो। समर्पणको अर्थ दान हो। दान र ग्रहण एकै कालमा एकै पटक हुने गर्छ। जहाँ एकपटक भयो त्यहाँ सदाको निमित्त भयो। तर हामी एकै पटक पनि उनलाई आत्मसमर्पण कहाँ गर्छौं र? आत्म-समर्पण वा शरणको नाउँ जान्दछौं, तर अर्थ जान्दैनौं। हाम्रो ज्ञान-ध्यान, भजन या त देखावटी हुन्छ या भोगहरू पाउनको निमित्त हुन्छ। हाम्रो मनका सारा वृत्तिहरू नदीहरू समुद्रमा गएर खसेजस्तै सदा संसार-सागरमा गएर परिरहन्छन्। यस अवस्थामा हामी निर्भय कसरी रहन सक्छौं? अन्तर्यामी भगवान् त्यस्तो बनावटी कुरामा किन पर्थे र! साँचै सोध्नुहुन्छ भने त हामी भाँती-भाँतीका भयहरूमा फसेका छौं। पुत्रमरणको भय,

धनजनको भय, कीर्तिनाशको भय, मानप्रतिष्ठाको भय, घर-समाज रिसाउलान् भन्ने भय ! एउटा भय भए पो भन्न सक्नु ! हामीले त आफ्ना चारैतर्फ भयको दल जम्मा गरेर राखेका छौं । यसैले हामीलाई बीडी-सिगरेट, गाँजा-भाङ र मदिराजस्तो घातक वस्तुहरूलाई छाड्न पनि स्वास्थ्य बिग्रने डर लाग्छ, सर्वथा हानिकर रूढि तोड्न पनि लोकलाज र समाजको भय हुन्छ । यिनै सब भयहरूले गर्दा हामी अनेक प्रकारका पापहरूमा लागेका हुन्छौं । यही आसुरी भाव हो । जबसम्म यी आसुरी भावहरूमा फसेर पाप बटुलिरहन्छौं, तबसम्म भगवान्को शरण परेको कसरी हुन सक्छ ? भगवान्ले स्वयं भनेका छन्–

> न मां दुष्कृतिनो मूढाः प्रपद्यन्ते नराधमाः ।
> माययाऽपहृतज्ञाना आसुरं भावमाश्रिताः ॥ (७।१५)

मायाले जसको ज्ञान हरण गरिदिएको छ, यस्ता पापी आसुरी स्वभावका नराधम मनुष्य म भगवान्को शरण लिन सक्दैन । यी सब भयहरूका दलहरूलाई दलन गरेर, सबैलाई पैतालाले कुल्चँदै दृढ र अविराम गतिले अगाडि बढ्नुपर्छ । तब हामी निर्भय शरणपदको अधिकारी हुनेछौं । यसबारे एउटा दृष्टान्त सुनिएको छ –

केही मानिस विदेशबाट दुःखी भएर आफ्नो घर जान चाहन्थे । तिनको घर हिमालयको तराईमा उत्तरतर्फ थियो । तर तिनीहरू यो कुरा बिर्सेर दक्षिणतर्फ जान थाले । घर पुग्ने लगन त छँदै थियो, यसैले उनीहरू उल्टो बाटोमा खूब दौडेर जान थाले । उनीहरूकै २-४ साथी, जसलाई ठीक बाटोको ज्ञान थियो, उत्तरतर्फ गइरहेका थिए । बाटामा उनीहरूको परस्पर भेटघाट भयो । यथार्थ मार्गबाट सोझै घरतर्फ जान थालेका मानिसहरूले उल्टो बाटो लाग्ने मानिसहरूलाई सोधे– 'भाइ ! तिमी कहाँ जाँदै छौ ?' तीमध्ये केहीले जवाफ दिए– 'हामी आफ्नो घर गइरहेछौं ।' यी मानिसहरू पनि उनी-हरूकै देशका र एउटै गाउँका थिए । उनीहरूले भने– 'भाइ ! घरको बाटो त हामी जाँदै छौं । तिमीहरू सब उल्टो दिशातिर लम्की घरभन्दा झन्-झन् टाढा पुग्दै छौ । धेरै टाढा पुग्यौ भने फेरि फर्कंदा बडो दुःख हुन्छ । यस बाटामा कहीं तिमीहरू विश्राम गर्ने ठाउँ पनि पाउनेछैनौ । वृक्षको शीतल छायामा शान्तिप्रद ठन्डा जल त यता छँदैछैन । बडो जोरको लू चलिरहेछ, सारा शरीर खरिइरहेछ, थाकेर हैरान हुनेछौ । प्यासले गर्दा प्राण छटपटाउँदा पनि कतै सरोवरको दर्शन पाइँदैन । त्यसकारण यस्तो दुःखदायी विपरीत बाटोलाई छाडेर हामीसँग सोझो बाटो हिँड ।' विपरीतमार्गीहरूमा धेरैले त यी

कुराहरू सुन्न पनि चाहेनन्, उनको विचारमा त यी कुराहरूमा समय दिनु भनेका सुखरूप घर पुग्नामा ढिलो गर्नुजस्तो प्रतीत भयो।

कसैले कुरा त सुने, तर विचार गरेपछि उनले यी कुराहरूमा केही सार पाएनन् र तिनीहरू पनि अगाडि बढे। कोही रोकिएर विचार गर्न थाले, उनीहरूले सोझो बाटोतिर फर्केर हेरे, केही बेर त्यहाँ नै उभिरहे, साथ जाने इच्छा पनि भयो। उनलाई आफ्नो बाटो विपरीत पनि लाग्यो; तर उनीहरूले मोहवश पुराना साथीहरूको साथ छाड्न सकेनन्। अतएव आफ्नो मार्गमा शङ्काशील हुँदा-हुँदै पनि तिनीहरू त्यही उल्टो मार्गबाट गए। यिनीहरूमध्ये केही अगाडि गएर रोकिए र खूब सोच-विचार गरेर फर्के एवं कोही भने आफ्ना पुराना साथीहरूकै कुरा पत्याएर त्यही सोझो बाटो लागे। थोरै मात्र यस्ता निस्के जो उनीहरूको कुरा सुन्नासाथ सावधान भएर एकदम मोडिए, मोडिनासाथ– उनीहरूको सम्पूर्ण शरीर सोझो मार्गका सामुन्ने हुनासाथ उनीहरूले सुन्दर स्वच्छ प्रकाशमय पथ र सामुन्ने नै आफ्नो घर देखेर परमसुखी भए। फेरि पछिल्तिर फर्केर हेर्नेसम्म पनि उनीहरूलाई इच्छा भएन। पुराना साथीहरूले बोलाए, फर्क भनेर भने, तर उनीहरूले उतातिर मुख पनि नफर्काएर जबाफ दिए– 'भाइ! हामी अब यस सुखमार्गबाट फर्कन सक्दैनौ। सोझो बाटामा पुग्नासाथ हामी आफ्नो घर अगाडि देखन थालेका छौं। घर भेट्टाइसकेका हुँदा अब हामीलाई जति गरे पनि फर्कने मन भएन।'– तिनीहरू फर्केनन्, झञ्झटहरूबाट मुक्त भएर तुरुन्त आफ्ना घर पुगी सदाको लागि सुखी भए।

यस्तै प्रकारले यस संसारमा पनि चार प्रकारका मनुष्य छन्– पामर, विषयी, मुमुक्षु र मुक्त। परम र नित्य सुखरूप परमात्माको खोज सबै गर्छन्। सबै सुखको अन्वेषणमा दगुर्छन्, तर अधिकांश मनुष्य पथभ्रष्ट भएर विपरीत मार्गमा नै हिंड्छन्। त्यसैले उनीहरूलाई सुखको सट्टा वारंवार दुःख-कष्टहरूको शिकार बन्नुपर्छ, कहीं पनि सुख-शान्तिको दर्शन हुँदैन।

यिनमध्ये जो सन्मार्गबाट हिंड्ने सदाचारी सन्त-महात्माहरूको वाणी सुन्नुलाई व्यर्थ सम्झन्छन्, चौबीस घण्टा हाय धन, हाय पुत्र, हाय सुख, हाय भोग, हाय कीर्ति आदि कराउँदै भौतारिन्छन्, कहाँ जाँदैछन्– यसको स्वयं तिनलाई नै पनि केही पत्तो छैन, तथापि अन्धा झैं हिंडिरहेछन्, तिनीहरू नै पामर मनुष्य हुन्। दोस्रा ती विषयी पुरुष हुन्, जो कहिलेकाहीं प्रसङ्गवश अकारणकृपालु सन्त-महात्माहरूद्वारा केही परमार्थका कुरा

सुन्न त सुन्छन्, तर तिनमा उनीहरू केही सार देख्तैनन्, सुनेर पनि तदनुसार चल्ने इच्छा गर्दैनन् । तेस्रो किसिमका मुमुक्षु प्रधानतः दुई श्रेणीमा छन्– मन्द र तीव्र । जो **मन्द मुमुक्षु** हुन्, तिनीहरू सत्सङ्गमा परमार्थका कुराहरू मन लगाएर सुन्छन्, सन्मार्गबाट हिंडेर भगवत्प्राप्तिको इच्छा पनि गर्छन्, मार्गतर्फ केही क्षणका निमित्त मुख फर्काएर अर्थात् संसारका वाह्य भोगहरूबाट मनको गतिलाई क्षणभरको निम्ति रोकेर ईश्वर-तर्फ लगाउन पनि चाहन्छन्, तर विषयी पुरुषहरूको सङ्गतले व्यामोहमा परी आपनो पुरानो चाल छाड्न सक्तैनन् र पुनः विषयतिरै दौडन थाल्छन् । तर तीव्र मुमुक्षुहरू एकदम फर्केर आफ्नो मनको गतिलाई सर्वथा ईश्वरोन्मुखी पार्छन् । यसतर्फ एकपल्ट दृढ निश्चयसाथ पूर्ण रूपले लागी, भगवान्को सम्मुख भएपछि मनुष्यलाई केही विलक्षण आनन्द मिल्न थाल्छ । परमात्मरूप परमानन्दको नित्यनिकेतन उसलाई अत्यन्त समीप– आफूभित्र-बाहिर सबैतिर देखिन थाल्छ, त्यो फेरि कुनै तरहले पनि संसारको वाह्य रूपतर्फ मन लगाउन सक्तैन । एकपल्ट परमात्माको सन्मुख हुनु भनेको यही हो । हामीहरू वाह्य भावलाई, मुखका शब्दलाई नै आत्मसमर्पण सम्झी शास्त्रवचनहरूमा सन्देह गर्न लाग्छौं र सोच्दछौं – 'हामी त कुनै समय एकपल्ट भगवान्को शरणागत भएका थियौं, हामीले आत्मसमर्पण गरेका थियौं, तर अहिलेसम्म हाम्रो उद्धार भएन । यसैले सम्भव छ– भगवान्को यो प्रतिज्ञा रोचक वचन वा अर्थवाद मात्र हो कि ?' तर यो सोच्दैनन् कि एकपल्ट पूर्ण आत्मसमर्पण गरिसकेपछि कुनै प्रकारको भय वा आफ्नो उद्धारको चिन्ता नै कसरी हुन सक्छ ? भगवान्लाई आत्मसमर्पण गर्ने मानिसलाई कसको भय र कस्तो उद्धार ! यदि भय र उद्धारको चिन्ता छ भने आत्मसमर्पण नै कहाँ भयो ? दोष भरिएको छ हामीभित्र, देख्दछौं हामी रातदिन जगत्को भोग, सुख र तृप्तिका असङ्ख्य वस्तुलाई, सुख खोज्छौं तिनैमा र सन्देह गर्छौं भगवान् र भक्त-शिरोमणि ऋषिहरूका अनुभूत वाक्यहरूमाथि । यो कस्तो विचार-विडम्बना हो ।

आत्मसमर्पणको निमित्त आफूलाई दुष्कृत–पापहरूबाट बचाएर आसुरी भावको आश्रय छाडेर मायाद्वारा अपहृत-ज्ञान नभई सत्कर्म र उपासनाद्वारा पुनः शुद्ध ज्ञानको आर्जन गर्नुपर्छ र त्यस ज्ञानद्वारा परमात्माको स्वरूपलाई सम्झेर निश्चल एक निश्चयले आफ्नो जीवन उनलाई समर्पण गरिदिनुपर्छ । भगवान्को एकपटक सम्मुख हुनु भनेको यही हो । भगवान्को सम्मुख हुनेबित्तिकै तत्काल सारा पापपुञ्ज भस्म भइहाल्छन् र त्यो मानिस त्यो शाश्वती शान्तिरूप परम पदमा प्राप्त हुन्छ, जहाँबाट

फेरि कहिल्यै उसको स्खलन हुँदैन । त्यसकारण अहिलेदेखि नै सब पापहरूलाई छाडेर आफ्नो अशेष जीवन भगवान्लाई एकनिश्चय भएर अर्पण गरिदिनुपर्छ । तब भगवान् आफै सह्माल्नुहुन्छ उहाँले **श्रीमद्भगवद्गीतामा** घोषणा नै गर्नुभएको छ–

अपि चेत् सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक् ।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि सः ।।
क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्ति निगच्छति ।
कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति ।। (९।३०-३१)

"अत्यन्त दुराचारी पनि अनन्य भावले मलाई भन्दछ भने त्यसलाई साधु नै मान्नुपर्दछ, किनभने उसले पछि मलाई नै भज्ने निश्चय गरेको छ। त्यसलाई केवल साधु मात्र मान्ने होइन, त्यो वास्तवमा धेरै चाँडै धर्मात्मा बन्नेछ र त्यो नित्य शान्तिमा प्राप्त हुन्छ। म यो सत्य विश्वास दिलाउँछु – मेरो भक्तको कहिल्यै नाश हुँदैन।"

भगवान्का यी ठूला भरोसाका वचनहरूमा विश्वास गरेर नित्य आफ्नो अत्यन्त समीप रहने, आफूभित्र नै बस्ने त्यस परमात्मालाई ज्ञानद्वारा चिनेर त्यसको शरण ग्रहण गर्नुपर्छ । अश्रद्धा, आलस्य, उद्योगहीनता, भय, संशय, जडता, अविश्वास आदि दोषहरूलाई सब तरहबाट तिलाञ्जलि दिएर बडो उत्साहले विश्वलीलामा खेलौना बन्ने भावना गर्दै अग्रसर हुनुपर्छ ।

ब्रह्मभूतः प्रसन्नात्मा न शोचति न काङ्क्षति ।
समः सर्वेषु भूतेषु मद्भक्तिं लभते पराम् ।।
भक्तया मामभिजानाति यावान्यश्चाऽस्मि तत्त्वतः ।
ततो मां तत्त्वतो ज्ञात्वा विशते तदनन्तरम् ।। (१८।५४-५५)

"ब्रह्मभूत भएपछि प्रसन्न चित्तवाला पुरुष न कसैको वस्तुको निमित्त शोक गर्छ, न कुनै इच्छा गर्छ, तब सबै भूतहरूमा समभावले स्थित त्यो पुरुष म परमात्माको **परा भक्तिमा** प्राप्त हुन्छ। त्यस परा भक्तिद्वारा ऊ म परमात्मालाई तत्त्वरूपले राम्ररी जान्दछ। यसप्रकार म जो र जस्तो स्वभाववाला हुँ, त्यस मलाई भक्तिद्वारा तत्त्वले जानेर ऊ तुरुन्तै ममा प्रवेश गर्छ। अस्तु ।

ध्यानका केही क्रियात्मक विधि–

ध्यानयोगको विषयमा केही नियम र सावधानीहरूको विषयमा विचार गरेपछि ध्यानका केही क्रियात्मक विधिहरू संक्षेपमा लेखिदिन्छु । आ-आफ्नो रुचि र धारणाका अनुसार यिनबाट लाभ उठाउन सकिन्छ–

पहिलो विधि– पहिले लेखिइसकेको छ– भेद र अभेद निष्ठाहरूमा ध्यान सबभन्दा आवश्यक र महत्त्वपूर्ण साधन हो। ध्यानका प्रकार धेरै नै छन्। साधकलाई आफ्नो रुचि, भावना र अधिकारका अनुसार तथा अभ्यासको सुगमता हेरेर कुनै एक प्रकारको ध्यान गर्नुपर्छ। यो स्मरण राख्नुपर्छ– निर्गुण निराकार र सगुण-साकार भगवान् वास्तवमा एक नै हुन्। एउटै परमात्माका अनेक दिव्य प्रकाशमय स्वरूप छन्। हामी तीमध्ये कुनै एक स्वरूपलाई अँगाली परमात्मा पाउन सक्छौं, किनभने वास्तवमा परमात्मा ऊभन्दा अभिन्न नै छन्। भगवान्को परम भावलाई सम्झेर कुनै पनि प्रकारबाट उनको ध्यान गरियो भने अन्तमा प्राप्ति त्यही एक नै भगवान्को हुन्छ जो सर्वथा अचिन्त्यशक्ति, अचिन्त्यानन्तगुणसम्पन्न, अनन्तदयामय, अनन्तमहिम, सर्वव्यापी, सृष्टिकर्ता, स्वप्रकाश, सर्वात्मा, सर्वद्रष्टा, सर्वरूप, सर्वेश्वर, सर्वज्ञ, अविनाशी, अकर्ता, सर्वातीत, देशकालातीत, गुणातीत, रूपातीत, अचिन्त्यस्वरूप र नित्य स्वमहिमामै प्रतिष्ठित, सदसद्-विलक्षण एकमात्र परम र चरम सत्य हुन्। अतएव साधकले यताउति मन नडुलाएर आफ्नो इष्टरूपमा महान् आदरबुद्धि राख्दै परम भावले उनैको ध्यानाभ्यास गर्नुपर्छ। एकान्त, पवित्र र सात्त्विक स्थानमा सिद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन अथवा कुनै सुखसाध्य आसनमा बसेर, निद्रा आउने भय नभएमा आँखा चिम्लेर, नभए आँखाहरूलाई भगवान्को मूर्तिमा लगाएर अथवा नेत्रहरूको दृष्टि नासिकाको अग्रभागमा लगाएर प्रतिदिन कम-से-कम तीन घण्टा, दुई घण्टा या एक घण्टा –जति समय भेट्टाउन सकिन्छ– सावधानीका साथ लय, विक्षेप, कषाय, रसास्वाद, आलस्य, प्रमाद, दम्भादि दोषहरूबाट बचेर श्रद्धा-भक्तिपूर्वक तत्परताका साथ ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ। ध्यानको निमित्त समय र स्थान पनि सुनिश्चित नै हुनुपर्छ।

माथि लेखिएअनुसार एकान्तमा आसनमा बसेर साधकले दृढ निश्चयका साथ यसप्रकार धारणा गर्नुपर्छ– 'एक सत्य सनातन, असीम, अनन्त, विज्ञानानन्दघन, पूर्ण परब्रह्म परमात्मा नै परिपूर्ण छन्, उनको सिवाय न त केही छ, न भयो, न होला। ती परब्रह्मको ज्ञान पनि तिनै परब्रह्मको नै हो, किनभने ती ज्ञानस्वरूप नै छन्। उनका अतिरिक्त अरू जे पनि प्रतीत हुन्छ सब कल्पना मात्र हो। वस्तुतः ती मात्र एक सत्य हुन्। यसका अनन्तर चित्तमा जुन वस्तुको स्फुरण हुन्छ, त्यसैलाई कल्पनारूप सम्झेर त्यसको त्याग गरोस्। एक परमात्मा सिवाय केहीको पनि सत्ता रहन नदेऊ, यस्तो निश्चय गर– जे कुरा प्रतीत हुन्छ त्यो वस्तुतः होइन, स्थूल शरीर, ज्ञानेन्द्रियहरू,

मन, बुद्धि आदि केही पनि होइन । यसप्रकार अभाव गर्दा-गर्दा सबको अभाव भएपछि अन्तमा सबैको अभाव गर्ने एकमात्र शुद्धा वृत्ति रहन जान्छ । तर अभ्यासको दृढताले दृश्य प्रपञ्चको सुनिश्चित अभाव भएपछि पछि गएर त्यो पनि स्वत: शान्त हुन्छ । त्यो शुद्धा वृत्तिलाई त्याग गर्नुपर्दैन, स्वयं आफैं भइहाल्छ । यहाँ त्याग, त्यागी र त्याज्यको कल्पना सर्वथा रहन जाँदैन, यसैले वृत्तिको त्याग गरिंदैन, त्यो त्यसै नै हुन्छ । जस्तै दाउराको अभावमा अग्निको । यसपछि जे-जति शेष हुन्छ, त्यही विज्ञानानन्दघन परमात्मा हो । त्यो असीम, अनन्त, नित्यबोधस्वरूप, सत्य र केवल हो । त्यही **सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म** हो । त्यो परम आनन्दमय छ । परिपूर्ण ज्ञानानन्दमय छ, तर त्यो आनन्द-स्वरूप बुद्धिगम्य छैन, अचिन्त्य छ, केवल अचिन्त्य छ ।' यसप्रकार विचारपूर्वक दृश्य प्रपञ्चको पूर्णतया अभाव गरेर अभाव गर्ने वृत्तिलाई पनि ब्रह्ममा लीन गरिदिनुपर्छ ।

दोस्रो विधि– सम्पूर्ण जगत् मायामय छ । एक सच्चिदानन्दघन परमात्मा नै परम सत्य तत्त्व हो, त्यस सिवाय जे-जति प्रतीत हुन्छ, सब अनाम हो, अवस्तु हो । तिनको सिवाय केही वस्तु छँदैछैन । काल र देश पनि उनका अतिरिक्त अरू केही होइन । एक मात्र उनी नै छन् र उनको त्यो ज्ञान पनि उनकै हो । उनी नित्य ज्ञानस्वरूप छन्, सनातन, निर्विकार, असीम, अपार, अनन्त, अकल र अनवद्य परमानन्दमय छन् । तिनी सदसद्-विलक्षण अचिन्त्यानन्दस्वरूप छन् ।

यसप्रकार सम्पूर्ण अनात्म वस्तुरूको अभाव गरेर उनको आनन्दमय स्वरूपमा वृत्तिलाई जमाइदेऊ । वारंवार आनन्दको भावनाको आवृत्ति गर्दै साधकले यस्तो दृढ निश्चय गरोस् कि **असीम आनन्द छ, घनानन्द छ, अचलानन्द छ, शान्तानन्द छ, कूटस्थानन्द छ, ध्रुवानन्द छ, नित्यानन्द छ, बोधस्वरूपानन्द छ, ज्ञानस्वरूपानन्द छ, परमानन्द छ, महान् आनन्द छ, अनन्त आनन्द छ, अव्ययानन्द छ, अनामयानन्द छ, अकलानन्द छ, अमलानन्द छ, अजानन्दछ, चिन्मयानन्दछ, केवलानन्द छ । एकमात्र आनन्द नै आनन्द छ, परिपूर्णानन्द छ । आनन्द बाहेक अरू केही पनि छैन ।** यसप्रकार आनन्दमय ब्रह्मको चिन्तन गर्दै साधकले आफ्नो मन बुद्धिलाई नित्य-विज्ञानानन्दघन परमात्मामा विलीन गरिदेओस् ।

तेस्रो विधि– जस्तै कोठामा राखिएको गाग्रोको आकाश (गाग्राभित्रको अवकाश) कोठाको आकाशभन्दा भिन्न छैन र कोठाको आकाश त्यो महान् सुविस्तृत आकाशभन्दा भिन्न छैन । कोठा र गाग्रोको उपाधिले नै घटाकाश-मठाकाशभेदले

सानो-ठूलो धेरै प्रकारका आकाशको प्रतीति हुन्छ। वस्तुतः सबैलाई आफूभित्रै अवकाश दिने एउटा महान् आकाश सर्वत्र परिपूर्ण छ। गाग्रोको सानो जस्तो देखिने आकाश आफ्नो घटाकार उपाधिरूप अल्प सीमालाई त्यागेर एक महान् आकाशमा स्थित भएर– जो त्यसको वास्तविक स्वरूप हो– त्यसलाई महान् दृष्टिबाट हेरोस् त त्यसलाई सब थोक कल्पित हो भन्ने पत्ता लाग्छ। सबैको भित्र केवल यही भरिएको छ, भित्र-बाहिर मात्र होइन घडाको निर्माण जुन उपादान-कारणबाट भयो, त्यो उपादान-कारणको मूलमा पनि वस्तुतः त्यही छ; यो बाहेक अरू केही छँदै छैन। यस्तै नै एक चेतन आत्मा नै सर्वत्र परिपूर्ण छ। उपाधिभेदले नै यो विभिन्नता प्रतीत हुन्छ। साधकले यो यस प्रकारले विचार गर्नुपर्छ कि यस व्यष्टिशरीरबाट आत्मरूप मलाई झिकेर चिन्मय समष्टिरूप परमात्मामा स्थित गर्नुपर्दछ र त्यही त्यसको समष्टि बुद्धिरूप नेत्रबाट समस्त विश्वलाई आफ्नो शरीरसहित उसमा कल्पित देख्नुपर्छ र यो पनि देख्नुपर्छ– यसमा जे-जे क्रिया भइ-रहेछन् ती परमात्माको भित्र नै परमात्माकै सङ्कल्पबाट भइरहेका छन्, सबैका निमित्त र उपादान कारण परमात्मा नै हुन्। उनै सर्वरूप र म उनीबाट अभिन्न हुँ।

वास्तवमा त जड, परिणामी, शून्य, विकारी र सीमित, अनित्य, आकाशसँग चेतन सदा एकरस, सच्चिदानन्दघन निर्विकार र असीम तथा नित्य परमात्माको तुलना हुनै सक्तैन। यो दृष्टान्त त खालि आंशिक रूपले सम्झाउनको लागि मात्र हो। उपर्युक्त ध्यान व्यवहार-कालमा पनि गर्न सकिन्छ।

चौथो विधि– मानस-पूजा वा ध्यान– सबैतिर भगवान्को कुनै नाम लेखिएको भन्ने ठानेर वारंवार उनको नामको ध्यानमा मन लगाउनुपर्छ अथवा भगवान्को कुनै स्वरूपविशेषको अन्तरिक्षमा मनले कल्पना गरेर उसको पूजा गर्नुपर्छ। अर्थात् साधक मानसमूर्ति बनाएर यसप्रकार भगवान्को ध्यान गरोस्– आफ्नो अगाडि भूमिमा केही माथि सुन्दर तेजःपूर्ण दिव्य आसनमा भगवान् विष्णु विराजमान हुनुहुन्छ। नील मेघ जस्तो नीलश्याम र नीलमणिजस्तो चमकदार नीलवर्ण छ। भगवान्का सबै अङ्ग परम सुन्दर छन् र प्रत्येक अङ्ग आफ्नो मनोहरताले चित्तलाई आफूतिर खिचिरहेछन्। भगवान्-का चरणारविन्द साह्रै नै मनोहर छन्। चरणका नङ्का ज्योति सहस्र चन्द्रमाका जस्ता मधुर छन्, नील चरणमा परेर अनन्त शोभा पाइरहेछन्। चरणमा रत्नजटित मधुर ध्वनि गर्ने नूपुर छन्, सुन्दर जानु र कदलीस्तम्भजस्ता सुन्दर जङ्घा छन्। मेघश्याम नीलपद्म वर्ण शरीरमा सुवर्णवर्ण पीताम्बर सुशोभित छ। कम्मरमा रत्नजटित करधनी छ।

सुन्दर चार दीर्घ बाहुहरू छन्। दाहिने माथिल्लो हातमा अत्यन्त उज्ज्वल तीक्ष्ण किरण-धाराहरूले युक्त सुदर्शनचक्र छ, त्यसमुनिको हातमा कौमोदकी गदा छ, माथिल्लो बायाँ हातमा सुन्दर श्वेत, विशाल र विजयी, पाञ्चजन्य शङ्ख र तल्लो हातमा सुन्दर रक्तवर्ण कमल सुशोभित छ। भुजाहरूमा यथास्थान रत्नका कङ्कण र बाजूबन्द शोभा पाइरहेछन्। हातका औंलाहरूमा विविध रत्नका औंठीहरू छन्। भगवान्‌को वक्षस्थल विशाल र परमसुन्दर छ। त्यसमा श्रीवत्स र भृगुलाञ्छन सुशोभित छन्। गला रत्नका हार, मोतीहरूका माला, हृदय कौस्तुभमणि, तुलसीयुक्त मनोहर सुगन्धपूर्ण पुष्पमाला र वैजयन्तीमालाले विभूषित छ। भगवान्‌का उच्च विशाल स्कन्ध छन्। नीलकमल समान सुन्दर भगवान्‌को गला अत्यन्त मनोहर छ। मनोहर चिउँडो छ। राता ओठ छन्। अति सुन्दर चम्किलो दन्तपङ्क्ति छ। भगवान् मन्द-मन्द मुस्कुराइरहनुभएको छ। भगवान्‌को सलक्क परेको सुन्दर नाक छ। रमणीय मनोहर सुन्दर चम्किला कपोल छन्। दुवै कानमा अत्यन्त सुन्दर रत्नजटित मकराकृति कुण्डल झलमलाइरहेछन्। कमल-समान विशाल प्रफुल्ल नेत्र छन्। तिनबाट स्वभावतः दया, प्रेम, शान्ति, ज्ञान, आनन्द र समत्वको ज्योतिर्धारा बगिरहेको छ। विशाल, उन्नत र प्रकाशमान ललाटमा ऊर्ध्वपुण्ड्र तिलक सुशोभित छ। कालो, घुम्रिएको मुनिमनोहारी केश छ। मस्तकमा देदीप्यमान रत्नजटित दिव्य किरीट शोभा पाइरहेछ। भगवान्‌का चारैतर्फ अनन्त सूर्यको जस्तो परन्तु शीतल प्रकाश फैलिरहेको छ र त्यसबाट मानो आनन्दको समुद्र उर्लिरहेछ।

पाँचौं विधि– मिथिलापुरीमा महाराजा जनकको दरबारमा भगवान् रामजी आफ्ना साना भाइ लक्ष्मणजीका साथ सवारी हुन्छ। भगवान् श्रीराम नवनील-नीरद दूबोको अग्रभागको समान हरियो आभायुक्त सुन्दर श्यामवर्ण र श्रीलक्ष्मणजी स्वर्णाभ गौरवर्ण हुनुहुन्छ। दुवै यति सुन्दर छन् कि जगत्‌को सारा शोभा र सारा सौन्दर्य यिनको सौन्दर्य-समुद्रको अगाडि एक जलकण जति पनि छैन। किशोर अवस्था छ। धनु, वाण र ठोक्रो धारण गरेका छन्। कम्मरमा सुन्दर दिव्य पीताम्बर छ। घाँटीमा मोतीहरूको, मणिहरूको र सुन्दर सुगन्धित तुलसीमिश्रित पुष्पहरूका माला छन्। विशाल र बलशाली सुन्दर भुजाहरू छन्, जो रत्नजटित कङ्कण र बाजूबन्दले सुशोभित छन्। उच्च र पुष्ट काँधहरू छन्। अतिसुन्दर चिउँडो छ, सलक्क परेको नाक छ। कान-हरूमा हल्लने मकराकृति सुन्दर कुण्डल छन्। राता-राता अधर छन्। तिनको सुन्दर मुख शरत्पूर्णिमाको चन्द्रमालाई पनि मात गर्ने छन्। कमलजस्ता अति प्यारा उहाँका

आँखा छन्, तिनको सुन्दर दृष्टि कामदेवको मनलाई हर्ने खालको छ। उनको मधुर मुस्कान चन्द्रमाको किरणलाई तिरस्कार गर्छन्। तेर्सा आँखीभुइँ छन्। चौडा र उन्नत ललाटमा ऊर्ध्वपुण्ड्र तिलक सुशोभित छ। कालो घुम्रिएको मनोहर कपाल देखेर भमराका पङ्क्तिहरू पनि लाज मान्छन्। मस्तकमा सुन्दर सुवर्ण-मुकुट सुशोभित छ। काँधमा जनै शोभा पाइरहेछ। मत्त गजराजको चालले हिंडिरहेछन्। यति सुन्दरता छ कि करोडौं कामदेवहरूको उपमा पनि उनको निम्ति तुच्छ छ।

छैटौं विधि– नन्द बाबाको आँगनमा साना गोपाल थै-थै गरी नाचिरहेछन्। नयाँ मेघसमान श्याम आभायुक्त नयन-मनोहारी सुन्दर वर्ण छ। श्याम शरीरमा आमाले लगाइदिएको धेरै पातलो रेशमी चमकदार पहेंलो कुर्ता यस्तो भान हुन्छ कि मानो श्याम घनघटामा इन्द्रधनुष सुशोभित छ। सुन्दर सानसाना लाल आभायुक्त मनोहर चरणकमल छन्। चरणनख-ज्योति चरण-कमलहरूमा परेर अत्यन्त सुशोभित भइरहेछ। चरणहरूमा पाउजेबहरूको र कम्मरमा करधनीको ध्वनि भइरहेछ, जो सुन्नेहरूको हृदयमा आनन्द भरिरहेछ। सुन्दर त्रिबलीयुक्त पेट छ। गम्भीर नाभि छ, हृदयमा गजमुक्ताहरूका, रत्नहरूका र सुन्दर सुगन्धित फूलहरूका तथा तुलसीका मालाहरू सुशोभित छन्। गलामा रातीगेडीको माला छ, कौस्तुभ मणि छ, चौडा वक्षःस्थलमा श्रीवत्सको चिह्न छ। अत्यन्त रमणीय र ज्ञानिजनमनोमोहन मनोहर मुखकमल छ। अत्यन्त मधुर मुस्कान छ। कानहरूमा कुण्डल झलमलाइरहेछन्। गुलाबी रङ्गका गोल कपोल कुण्डलहरूको प्रकाशले चम्किरहेछन्। राता-राता ओठ अति कोमल र मनोहर छन्। सुन्दर र विशाल कमलसदृश नेत्र छन्। तिनीहरूबाट आनन्द, प्रेम र रसको विद्युद्-धारा निस्की-निस्कीकन सबलाई आफूतिर आकर्षण गरिरहेको छ। आँखाको मनो-हरताले सबैलाई आफूतिर खिंची तिनको हृदय आनन्द र प्रेमले भरिदिएको छ। उन्नत ललाट छ। मस्तकमा मयूरको प्वाँखको मुकुट छ। विचित्र आभूषणहरू र नयाँ-नयाँ कोमल पालुवाद्वारा सम्पूर्ण शरीर सजाइएको छ। अङ्ग-अङ्गबाट करोडौं कामदेवहरूलाई जित्ने सुन्दरता प्रवाहित भइरहेछ। उफ्रँदै, कुद्दै, हाँस्दै, ठूलो स्वरले मधुर आवाज दिंदै बीच-बीचमा आमा यशोदातर्फ हेरिरहेछन्। माता अतृप्त र निर्निमेष नेत्रहरूद्वारा भुवनमोहन छोराको मनोहर माधुरी छविलाई हेरी-हेरीकन मुग्ध भइरहिछन्।

सातौं विधि– सुन्दर कैलास पर्वतमा भगवान् श्रीशङ्कर विराजमान हुनुहुन्छ। रक्ताभ सुन्दर गौर वर्ण छ। रत्न-सिंहासनमा मृगछाला ओछ्याइएको छ,

त्यसैमाथि बस्नुभएको छ । चार भुजा छन्, माथिल्लो दाहिने हात ज्ञानमुद्राको छ । तलको हातमा परशु छ, माथिल्लो बायाँ हात मृगमुद्राले सुशोभित छ । तल्लो हात तिघ्रामा राखिएको छ । गलामा रुद्राक्षको माला छ, साँप बेरिएको छ । कानहरूमा कुण्डल सुशोभित छन् । ललाटमा त्रिपुण्ड्र शोभा पाइरहेछ, सुन्दर तीन नेत्र छन् । नेत्रहरूको दृष्टि नाकमा परेको छ, मस्तकमा अर्धचन्द्र छ, शिरमा जटाजूट सुशोभित छ । अत्यन्त प्रसन्न मुख छ । देवता र ऋषि भगवान्को स्तुति गरिरहेछन् । अति सुन्दर विज्ञानानन्दमय स्वरूप छ ।

यस्तै प्रकार भगवान नृसिंह शक्ति, सूर्य आदि आ-आफ्ना इष्टदेवताहरूको ध्यान गर्नुपर्छ ।

यहाँ मुख्य रूपले जान्नुपर्ने कुरा यो छ– कुनै पनि प्रकारको ध्यान-भजन आदिको साधनमा अति महत्त्वपूर्ण वस्तु प्रेम र समता हो । त्यसकारण प्रेमको विषयमा भावशुद्धिको अत्यन्त आवश्यकता छ । **जोसँग प्रेम बढाउनु छ, स्वार्थ र अहङ्कारलाई त्यागेर उसको हितका कार्यहरूमा लाग्नु नै प्रेमवृद्धिको सर्वोत्तम उपाय हो ।** जसरी मानिस आफ्नो हितको निम्ति सदा सोचिरहन्छ, त्यसरी नै जोसँग प्रेम गर्नाको इच्छा हुन्छ, उसको हितको विचार पनि सदा गर्दै रहनुपर्छ ।

प्रेममा स्वार्थको गन्ध पनि आउनु हुन्न । जहाँ स्वार्थको भाव आयो, त्यहीं प्रेम तोडिन थाल्छ । वास्तवमा स्वार्थ र अहङ्कार –यी दुवै प्रेममार्गमा ठूला बाधक हुन् । मानौं, हामीले कसैको हितको काम गरिदियौं र भन्यौं– यसको हितसाधनमा मेरो केही पनि स्वार्थ छैन । बस, यो अहङ्कार उत्पन्न हुनासाथ नै प्रेमवीणाको तार छिन्न-भिन्न हुन थाल्छ । तपाईं सेवा गरेर कसैको रोगादि सङ्कटलाई दूर गरिदिनुहुन्छ, द्रव्यादिद्वारा कसैको विपत्ति निवारण गरिदिनुहुन्छ –यी सब हितपूर्ण कार्य प्रेमकै वृद्धिमा परम सहायक छन्, तर यदि तपाईं यी सेवाहरूलाई कसैको सामुन्ने प्रकट गरिदिनुहुन्छ भने गर्नुभएको सबै कुरा माटामा मिल्न जान्छ । त्यसकारण **कसैको सेवा वा उपकार गरेर सो कुरा कसैलाई भन्नु हुन्न, किनभने आफूले गरेको उपकार प्रकट गर्नाले अभिमानको वृद्धि हुन्छ र अभिमानलाई कसैले सहन सक्तैन । मनुष्य अहङ्कारको शिकार जति बने पनि त्यसले अरूको अहङ्कार सहन सक्तैन, यो कस्तो आश्चर्य !**

अलिकता अमिलो पर्न जानाले जसरी दूध फाट्दछ, त्यसै गरी उत्तम सेवारूप दूधमा अहङ्काररूप वचनको अमिलो परेपछि गरेको सबै सेवा व्यर्थ हुन जान्छ । सेवा र हितसाधनको काम नै प्रेमको आधार हो भने त्यो व्यर्थ भएपछि प्रेम टिक्न नै कसरी सक्छ ? त्यसकारण प्रेम बढाउन र स्थिर बनाइराख्न निःस्वार्थ र निरभिमान भएर सबको हितमा रत रहनुपर्छ । **सर्वभूतहिते रतः ।**

मानिसहरूमा स्वार्थ र अहङ्कारका भावनाहरू बद्धमूल भइरहेछन्। वास्तवमा यी स्वार्थ र परमार्थ दुवैको निम्ति बाधक छन्। मानिलिऊँ– हामीले आफ्नो कुनै कष्टमा परेको मित्रलाई आर्थिक सहायता दिएर कष्टबाट बचाइदियौं र अब फेरि कुनै दोस्रो अवसरमा कुनै सज्जनको सामुन्ने आफ़ले गरेको यस सेवाको बखान गर्‍यौं। संयोगवश यी सज्जनद्वारा यो कुरा ती दुःखित मित्रको छेउ पुर्‍याइयो। यसको परिणाम के भयो ? यही भयो कि सेवा गर्ने मित्रप्रति दुःखित मित्रको प्रेम घट्ने भयो र उसलाई यस कुराको पश्चात्ताप भयो– 'मैले उस मौकामा उसको सहायता लिएर बडो नकाम गरेछु।' ऊ आफ्ना मनमा वारंवार यही सङ्कल्प गरेर दुःखित भइरहन्छ– मलाई मद्दत दिएको चर्चा अरूलाई अगाडि गरेर मेरो आत्मसम्मानमा यसरी उसले आघात पुर्‍याउनेछ भन्ने थाहा पाएको भए म उसको सहायता कहिल्यै स्वीकार गर्ने थिइनँ। यसरी हामी आफ्नो एक प्रेमी मित्रको सद्भावना गुमाएर स्वार्थ दृष्टिले आफ्नो बडो भारी अहित गरिदिन्छौं। यसप्रकार आफ्ना सेवाहरू र सत्कार्यंहरूलाई आफ्नो मुखबाट बखान गरेर हामी पारमार्थिक लाभबाट वञ्चित हुन जान्छौं। शास्त्रकारहरूको त यहाँसम्म भनाइ छ कि **आफ्ना उत्तम कर्महरूको लेखाजोखा गरायो भने त्यो कर्म सर्वथा व्यर्थ हुन जान्छ**। राजा ययातिले आफ्नो मुखले आफ्ना कर्महरूको प्रशंसा गरेका थिए, यसैले उनी स्वर्गबाट च्युत भएका थिए। यसैले **हामीहरू भजन, ध्यान, पूजा र परोपकार आदि जेसुकै उत्तम कर्म गरौं, तिनको बखान आफ्नो मुखबाट कहिल्यै गर्नु हुन्न। सोधेमा पनि यस सम्बन्धमा मौन रहनु अथवा त्यस प्रसङ्गलाई टारिदिनु श्रेयस्कर छ। स्वास्नीमानिसमा प्रायः यो दोष ज्यादा रूपमा देखिएको छ। यिनीहरू सेवादि उत्तम कर्महरू प्रायः गुप्त राख्न सक्दैनन्। पुरुष पनि प्रेमलाई तोड्ने यो खराब बानीलाई प्रायः छाड्दैनन्।** त्यसकारण हामी सबैले यस कुरामा विशेष प्रयत्न गर्नुपर्छ कि कसैप्रति गरेको उपकार कसैका सामुन्ने प्रकट नहोस्। जसको उपकार गरिन्छ, त्यसले त आफ्नो उपकारलाई थाहा पाएकै छ, तैपनि अर्काको सामुन्ने त्यसलाई प्रकट गरिन्छ भने त्यसमा मान-बडाइको भाव नै लुकेको हुन्छ भन्नै पर्‍यो। झ्याली पिटेर हिंड्दैमा के लाभ हुने हो र! तर हो, यदि कसैप्रति गरेको हितको बयान गर्नाले त्यस उपकृत व्यक्तिलाई लाभ हुन्छ भने त सो कुरा प्रकट गरिदिएमा दोष छैन। तर यस्ता ठाउँ बहुतै कम प्राप्त हुन्छन्। मानौं, कुनै सज्जनलाई दुई सय रुपैयाँ आवश्यक छ। उनले हामीसंग यो कुरा गरे, हामीले उनलाई दुई सय नदिएर पचास मात्र दिन सक्यौं।

अब उनको बाँकी डेढ सयको पूर्तिको उद्देश्यले दिएको पचास रुपैयाँको प्रसङ्ग कसैका सामुन्ने चलाउन यदि विवश होइन्छ र यसबाट ती सज्जनलाई शेष रुपैयाँ उपलब्ध हुन्छ भने उक्त कुरा प्रकट गर्नु हानिकारक नभएर लाभदायक नै हुन्छ। किनभने यसो गर्नाले उनलाई दुःख नभएर उल्टै सुख नै हुन्छ र हाम्रो उद्देश्य पनि मान-बडाइ नभएर केवल हितसाधन नै हो। तर यसो गर्दा पनि धेरै सावधान हुनु आवश्यक छ। स्वार्थको भाव कुनै न कुनै रूपमा आइहाल्छ। त्यसकारण यस्तो वेलामा पनि आफ्नो हृदयलाई राम्ररी छामछुम गरी हेर्नुपर्छ– आफूद्वारा गरिएको सेवा प्रकट गर्नुमा कतै मान-बडाइको सूक्ष्म भावना त भित्र लुकेको छैन !

आजकल निष्काम भावनाको त प्रायः अभावजस्तो नै भइसकेको छ। जता हेर उतै नै स्वार्थको बोलबाला छ। वास्तवमा स्वार्थको भावना निष्काम प्रेमको निम्ति कलङ्कस्वरूप छ। निष्काम भावबाट गरिएको आचरण अमृतस्वरूप मानिएको छ। भगवत्प्राप्तिको उदेश्यले यदि कसैसँग पनि प्रेम गरिन्छ त त्यो भगवान्कै निमित्त सम्झिन्छ। तर यदि धन अथवा मान-बडाइ-प्रतिष्ठा आदि सांसारिक वस्तुहरूको प्राप्तिको निमित्त गरिन्छ भने त्यो उसकै निम्ति हो, ईश्वरको निम्ति होइन। प्रेमको उत्पत्ति सेवाबाट हुन्छ। भगवत्प्रेमको प्राप्ति पनि सेवा र भक्तिबाट नै हुन्छ। सेवाभन्दा पनि भक्तिको दर्जा उच्च छ। सेवा त जोसुकैको पनि हुन सक्छ, तर भक्ति जोसुकैको हुन सक्तैन। भक्तिमा सेवा त रहन्छ नै, तर साथैमा श्रद्धा र प्रेमको पनि समावेश हुन्छ। प्रेमको महत्त्व त भक्तिभन्दा पनि ज्यादा छ। प्रेम भक्तिको फल हो र त्यो व्यापक पनि छ, सेवाको फल पनि प्रेम नै हो। प्रेमको प्राप्ति भक्ति र परोपकारबाट हुन सक्छ। त्यसकारण प्रेमका इच्छुकहरूले यथासाध्य सबको उपकार र सेवा गर्नमा तत्परताका साथ लाग्नुपर्छ। **सेवा र उपकारमा पनि अन्तर छ। सेवामा त विनयको अधिकता र अहङ्कारको अभाव छ, तर उपकारमा अहङ्कारको पनि समावेश छ।** अर्काको हितसाधनमा रत रहनेहरूले स्वार्थ र अहङ्कारको सर्वथा त्याग गर्नुपर्छ। निःस्वार्थ भावबाट निरहङ्कार भएर सबैको सेवा गर्नु नै सबैको प्रेम प्राप्त गर्नु हो। सेवक भएर यदि आफ्नो सेवाको गणना गराउने, त्यस वापत घमन्ड गर्ने हो भने सेवाको मूल्य त्यहींनिर घट्न पुग्छ– निष्काम भावमा कलङ्क लाग्छ। **सेवा निष्काम भावले गरिएको छ भने त्यसलाई प्रकट पो किन गर्नुपर्‍यो। प्रकट गर्नासाथ त्यो सकाम भइहाल्छ।** सेवा गरेर त्यसको बयान गर्ने हो भने सेवाको महत्त्व घट्छ-

घट्छ, 'मैले त निष्काम भावबाट सेवा गरें'– भन्ने हो भने त त्यसको महत्त्व झन् घट्छ। निष्काम भाव त हृदयमा राख्न योग्य एउटा गोपनीय निधि हो। यो झ्याली पिटेर हिंड्ने कुरा होइन ।

हामीहरूको प्रेम उच्च कोटिको होइन, साधारण श्रेणीको हो। जहाँ प्रेम हुन्छ त्यहाँ नेम (नियम) हुँदैन। सङ्कोच, भय र आदर आदिलाई प्रेमको राज्यमा कुनै स्थान छैन। मान-बडाइ र सङ्कोच आदिको त्यहाँ गन्ध पनि हुँदैन। यी भावहरूको जति अभाव हुन्छ उति नै प्रेम ज्यादा महत्त्वको मानिन्छ। प्रेम, प्रेमी र प्रेमास्पद –यी तीनै वास्तवमा एउटै हुन् । प्रेमास्पद प्रेमीको जति निरादर गर्दछ, उति नै त्यो आनन्दित हुन्छ। प्रेमीलाई जतिसुकै खोटो खरो वचन सुनाओौं, त्यो जतिसुकै तिरस्कृत किन नहोओस्, तैपनि प्रेमास्पदप्रति उसको मनमा अधिकाधिक प्रेम बढिरहेकै हुन्छ। जसलाई हामी विनासङ्कोच उपालम्भ दिन सक्छौं, निःसङ्कोच कडा वचन सुनाउन सक्छौं, त्यो सच्चा प्रेमी हो। **जसमा प्रेमको अभाव छ, त्यसले कडा आलोचना या निन्दा सहन सक्तैन**। मानिलिनोस् कि मैले कसैको सामुन्ने तपाईंको निन्दा गरें, तपाईंका दोषहरूका चर्चा गरें अथवा तपाईंका वस्तु अरूलाई दिएँ वा कसैको सामुन्ने तपाईंको जिम्मेदारी लिएँ, तैपनि तपाईंको चित्तमा कुनै विकार उठ्दैन भने सम्झनुपर्‍यो– तपाईंको ममाथि प्रेम रहेछ। यदि प्रेमास्पद प्रेमीको चीज उसको सम्मतिविना कसैलाई दिइहाल्छ भने पनि प्रेमीको चित्तमा आनन्द हुन्छ। त्यसले यो कहिल्यै सोच्दैन कि मलाई नसोधीकन नै मेरो वस्तुको उपयोग यसप्रकार किन गरियो ? प्रेमीलाई कठिनभन्दा कठिन काममा प्रेमास्पदले नियुक्त गर्‍यो भने, यहाँसम्म कि उसको सम्मतिविना उसको बलिदान पनि गरिदियो भने पनि प्रेमी प्रसन्न नै रहन्छ, उसको चित्तमा यति उल्लास रहन्छ कि मानो उसलाई साक्षात् ईश्वरको दर्शन नै भयो, तर यस्तो प्रेमी पाउन बहुतै कठिन छ। अस्तु।

जसले प्रेम गर्नु छ, उसले दुई कुराहरू बिर्सिदिनुपर्छ– अरूहरूप्रति गरेको उपकार र अरूहरूद्वारा गरिएको आफ्नो उपकार। यो संस्काररूपले नै पनि मनमा रहनु निष्काम भावको निमित्त कलङ्कस्वरूप हुन्छ। प्रेमको वृद्धिको निम्ति मन, वाणी र व्यवहारमा निष्काम भाव, अहिंसा र निरहङ्कारता हुनु बहुतै आवश्यक छ। जहाँ स्वार्थ र अहङ्कार हुन्छ, त्यहाँ प्रेम टिक्न सक्तैन। व्यवहारमा समताको भावको पनि बडो आवश्यकता प्राप्त गरेको छ। संसारमा वस्तुतः त्यही मानिस धन्य हो, जसले समभाव प्राप्त गरेको छ। यस भावलाई कार्यरूपमा परिणत गर्नु नै गौरवको कुरा हो। मानिसको

आफ्नो शरीरका सबै अङ्गहरूमा आत्मीयता र प्रेमभाव समान रूपले रहन्छ। शिर, हात-गोडा आदि शरीरका कुनै पनि अवयवको दुःखको अनुभव मनुष्यलाई समान रूपले हुन्छ। यस्तै प्रकारले मनुष्यहरूले सबका सुख-दुःखहरूको अनुभव आफ्नै सुख-दुःखहरूको जस्तै गर्न थाले भने तिनमा समताको भाव भएको मान्न सकिन्छ।

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥ (६।३२)
सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चाऽऽत्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥ (६।२९)

"सर्वव्यापी अनन्त चेतनमा एकीभावले स्थितिरूप योगद्वारा युक्त आत्मा-वाला तथा सबमा समभावद्वारा हेर्ने योगी आत्मालाई सम्पूर्ण भूतहरूमा र सम्पूर्ण भूतहरूलाई आत्मामा देख्छ।" यो समदर्शिताको स्थिति– यो समताको भाव भगवान्को कृपाले ध्यानयोगद्वारा प्राप्त हुन सक्छ। त्यसकारण भगवान्लाई स्मरण गर्दै यस्तो भाव प्राप्त गर्ने चेष्टा गर्नुपर्छ। अस्तु।

उपनिषत्हरूमा ध्यानयोग– पुराणहरूका ध्यानयोगको संक्षिप्त वर्णन गरिसकेपछि अब उपनिषत्हरूका ध्यानयोगको संक्षिप्त वर्णन गरिन्छ।

उपनिषत्हरूमा पनि उपासना वा ध्यानयोग सगुण निर्गुण तथा भेद र अभेद दुवै निष्ठाहरूमा बताइएको छ। उपनिषत्हरूमा अहंग्रह र तटस्थ रूपले उपासनाका दुई भेद बताइएका छन्। जसमा उपास्यको अभेद रूपले चिन्तन गरिन्छ, त्यो हो **अहंग्रह उपासना**। यस उपासनामा उपास्यबाट उपासकको सत्ताको पृथक् भाव रहँदैन। यो उपासना मुख्य हो र ज्ञानसँग सम्बद्ध छ। दोस्रो **तटस्थ उपासनामा** एक पदार्थ–वस्तुका शास्त्रविधिअनुसार अन्य प्रकारबाट चिन्तन गरिन्छ। जस्तै शालिग्राममा विष्णुको ध्यान गर्नु **सगुण उपासना** हो र ॐ मा ब्रह्मको ध्यान गर्नु **निर्गुण** हो। ॐकार अकार, उकार, मकार र अमात्रको रूपमा ब्रह्म हो अथवा एक-एक मात्राको माथिरको मात्रामा लय गर्दै अमात्रमा सबैको लय गरेर परब्रह्मस्वरूपको चिन्तन गर्नु **तटस्थ उपासना** हो। यसलाई **प्रत्येकोपासना** पनि भन्छन्। जब ॐकारको उपासक आफूलाई पृथक् नगराएर उपासना गर्दछ, तब यो उपासना पनि **अहंग्रह उपासनाको** समान भइहाल्छ। तटस्थ उपासनामा **उपासनाको** र अहंग्रह उपासनामा **ज्ञानको** विशेषता हुन्छ। सगुण उपासनाले देवयान-मार्गलाई प्राप्त गराउँछ। ज्ञानसहित निर्गुण ब्रह्मको उपासकलाई जीवन्मुक्तिको

प्राप्ति हुन्छ। अहंग्रह उपासनाको फल साक्षात्कार हो। तटस्थ उपासनाको फल अदृष्ट-लाई उत्पन्न गराउनु हो। तटस्थ र अहंग्रह उपासनामा यही अन्तर छ। उपासनालाई ध्यान पनि भन्छन्। ध्यान ज्ञान होइन, यी दुईमा अन्तर छ। ध्यान शास्त्रविधि र पुरुष-को इच्छाको अधीन हुन्छ, तर ज्ञान प्रमाण र प्रमेयको अधीन छ, अर्थात् पुरुष शास्त्रको विधिअनुसार आफ्नो इच्छाको अनुरूप ध्यान गर्दछ, उसमा श्रद्धा र हठको पनि आवश्यकता छ, तर ज्ञानमा प्रमाण र वस्तु आवश्यक छ। **मनस्तन्त्रं ध्यानं, वस्तुतन्त्रं ज्ञानम्।** ज्ञान वस्तुको अधीन छ, पुरुषको इच्छाको अधीन छैन। ध्यान अन्यको अन्य प्रकारबाट हुन्छ, तर ज्ञान त वस्तुको नै हुन्छ। ध्यान अप्रत्यक्ष र ज्ञान प्रत्यक्ष छ, त्यसकारण वस्तुरूप छ, तर ध्यान ध्यान गर्नेको बुद्धिअनुसार हुन्छ।

जो पुरुष विचार गर्न असमर्थ छ, उसले चित्तको एकाग्रताको निमित्त ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ, शास्त्र र गुरुको मुखबाट सुनेअनुसार ध्यान गर्नुपर्छ। ध्यानमा पूर्ण श्रद्धाको आवश्यकता छ। श्रद्धारहित पुरुष परिश्रम गर्दै रहे पनि ध्यान गर्न सक्तैन। ध्यानमा केवल ध्याता, ध्यान र ध्येयको त्रिपुटी रहन्छ। यसभन्दा विशेष भएमा ध्यान भएको भनेर नठान्नू। उपास्य देवको साक्षात्कार उपासनाको अवधि हो तथा त्रिपुटी मेटिएर एकस्वरूप हुनुको नाउँ साक्षात्कार हो। ब्रह्मतत्त्वका उपासकलाई वेदान्तशास्त्रको श्रवणबाट ब्रह्मको जुन परोक्ष ज्ञान भएको थियो, त्यसको जबसम्म ब्रह्म-को अपरोक्ष ज्ञान हुँदैन, तबसम्म उपासना–ध्यान गर्नु योग्य छ। पूर्ण श्रद्धा र एकाग्रता-साथ उपासना गरियो भने अन्तःकरणको शुद्धि भएर उपास्यको प्राप्ति अवश्य हुन्छ।

उपास्य आकृतिवान् हुनाले उपासना साकार भनिन्छ। सगुण उपासना गुणहरूको सूक्ष्म आकृति भएको हुन्छ। अनेक प्रकारका गुणहरूसहित ईश्वरको आराधना सगुण उपासना हो। मायोपहित समष्टि चेतन ईश्वर हो, यस ईश्वरको अथवा उसको अवस्थाविशेषको उपासना सगुण उपासना हो। गुण मायिक हो, तर ईश्वर माया र उसका गुणहरूको दबावले रहित छ। जीवको अपेक्षा ईश्वर सर्वज्ञ छ। त्यसैले जीव-भाववालालाई ईश्वर उपास्य छ। ईश्वरको जाग्रत् अवस्था जो विराट् नामले प्रसिद्ध छ, उसको अभिमानी ईश्वर वैश्वानर हो, उसको उपासना सगुण उपासना हो र जब जीवनले आफूलाई वैश्वानरबाट भिन्न राखेर उपासना गर्दछ, तब त्यो सगुण वैश्वानरको अभेदोपासना कहलिन्छ र जब उपासक भिन्न भएर उपासना गर्दछ, तब त्यो सगुण-भेदोपासना भनिन्छ। यसै प्रकार हिरण्यगर्भ, जो ईश्वरको सूक्ष्म शरीरको अभिमानी

छ, त्यसको पनि उपासना हुन्छ र समष्टि-कारणाभिमानी ईश्वरको पनि उपासना हुन्छ। भेदोपासनाद्वारा उपासकलाई ऐश्वर्यको प्राप्ति हुन्छ र अदोपासकलाई उपासनानुसार वैश्वानर हिरण्यगर्भ अथवा ईश्वरको प्राप्तिरूप फल प्राप्त हुन्छ। अभेदोपासना शास्त्रमा अहंग्रह उपासना मानिएको छ। सबै सगुण उपासनाहरू कार्यब्रह्मका उपासनारूप हुन्। निर्गुण उपासना कारणब्रह्मको उपासना हो। सगुणोपासकलाई यथार्थ उपासनाद्वारा ब्रह्मलोकको प्राप्ति हुन्छ। ब्रह्मलोकको प्राप्तिरूप अपरा विद्या हो र ब्रह्मप्राप्तिरूप परा विद्या हो। अर्थात् कार्यब्रह्म अपर ब्रह्म हो र कारणब्रह्म परब्रह्म हो। परमात्मबुद्धिले ॐकारोपासना, गायत्र्युपासना, दहर-ब्रह्मोपासना आदि जब कार्यब्रह्मको अवलम्बन लिएर गरिन्छ, तब ती सगुण उपासना हुन् र जब गुण-गुणीलाई छाडेर केवल परब्रह्मको उपासना अहंग्रह-भावले गरिन्छ, तब ती नै निर्गुण उपासना हुन पुग्छन्।

सगुण ब्रह्मवेत्ता पुरुषको सङ्कल्पको प्राकृत पुरुषको सङ्कल्पसँग विलक्षणता छ। ब्रह्मलोक प्राप्त गर्नेको सङ्कल्पको बलले नै प्रयोजनपर्यन्त भोग र भोगका साधनहरूको स्थिरता हुन्छ। त्यसो महात्माको स्वतन्त्र गति हुन्छ र त्यो सब लोकहरूमा विचरण गर्न सक्तछ, किनभने उपास्य ईश्वरको धर्म नै त्यस महात्मामा आविर्भूत भएको हुन्छ। त्यसको सङ्कल्पको भङ्ग हुँदैन, जब त्यो शरीरको सङ्कल्प गर्छ, तब शरीरवाला र जब अशरीरको सङ्कल्प गर्छ, तब अशरीरी हुन्छ। शरीरको अभावमा पनि स्वप्नको समान भाव सम्भव हुन्छ। त्यो जे-जे सङ्कल्प गर्छ, सिद्ध हुन्छ। जगत्को उत्पत्ति, पालन र संहार सिवाय सब विभूति ईश्वरलाई जस्तै उसलाई प्राप्त हुन्छ। प्रलयकालमा जब हिरण्यगर्भको लोकको नाश हुन्छ, तब उपासकलाई दृढ अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त भएर विदेह मोक्षको प्राप्ति हुन्छ, निर्गुण अर्थात् कारणब्रह्मको उपासकलाई सद्योमुक्ति अर्थात् मोक्ष प्राप्त हुन्छ, उसलाई ब्रह्मलोकको प्राप्तिरूप क्रममोक्षमा जानुपर्दैन —**न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति तत्रैव प्रविलीयन्ते**।—उपासक कारणब्रह्मको उपासना गर्दछ र ब्रह्मलोकको ऐश्वर्य-प्राप्तिको भाव राख्दछ भने त्यो कारणब्रह्ममा प्राप्त हुँदैन, तर कार्यब्रह्ममा नै प्राप्त हुन्छ र यो प्रतिबन्ध भएन भने कैवल्यमा प्राप्त हुन्छ। यद्यपि निर्गुण अहंग्रहरूप कारणब्रह्मको उपासना पनि भ्रमरूप हो, तथापि फल भ्रमको हुँदैन, किनभने पदार्थको ज्ञान नहुँदा पनि जब कोही सच्चा पदार्थतिर सच्चा भावले दगुर्छ, तब पदार्थको नै प्राप्ति हुन्छ। यसप्रकार थाहा नपाउँदा पनि जब सत्य भावसाथ परब्रह्मतर्फ जान्छन्, तब परब्रह्मको नै प्राप्ति हुन्छ। यसलाई **संवादी भ्रम** भन्छन्। संवादी भ्रम हुँदा-हुँदै पनि उसको फल

यथार्थ हो। श्रवण, मननपछि जो निदिध्यासन हो, त्यही कारणब्रह्मको उपासना हो। जब बुद्धिको मन्दताले गर्दा एकाग्रता हुँदैन, तब लक्ष्य राख्दै **ब्रह्माऽस्मि**को जुन जप गरिन्छ, त्यो पनि अहंग्रह निर्गुण ब्रह्मको उपासना हो। लयचिन्तनद्वारा अर्थात् तल्ला-तल्ला तत्त्वको वा माथिल्ला-माथिल्ला तत्त्वको चिन्तन गर्दै अन्तिम तत्त्वमा पुग्नु वा अन्वय-व्यतिरेक अथवा अन्य कुनै प्रकारले जुन निदिध्यासन गरिन्छ, त्यो सब निर्गुण उपासनारूप नै हो।

ब्रह्मोपासना – जुनसुकै प्रकारको उपासना किन नहोओस् सहारा वा आलम्बन नलिई हुँदैन। स्थूल, सूक्ष्म र कारणको भेदले आलम्बन तीन प्रकारका छन्। सगुण जो साकार उपासना हो, त्यसमा आलम्बन स्थूल हुन्छ। अमुक आकृति र अमुक गुण भएका इष्टदेवको जुन उपासना हो, त्यो सगुण साकार उपासना हो। सगुण र निर्गुण भेदले ब्रह्मको उपासना दुई प्रकारका छन्। सगुण ब्रह्म कार्यब्रह्म कहलिन्छ र निर्गुण ब्रह्म कारणब्रह्म कहलिन्छ। जसमा गुणहरूको आलम्ब हुन्छ अर्थात् उपास्य अमुक-अमुक गुणवाला छ भन्ने धारणाले जुन उपासना गरिन्छ त्यो सगुण-ब्रह्मोपासना हो। साकार इष्टदेवको उपासनाभन्दा सगुण ब्रह्मोपासना सूक्ष्म छ। सगुण-साकारभन्दा सगुण-निराकार ब्रह्मको उपासना कठिन छ, र जसमा गुणहरूको प्रवेश भएको छैन, त्यस्तो जुन उपासना छ त्यो निर्गुण उपासना हो, र सगुणभन्दा कठिन र श्रेष्ठ छ। निर्गुण-ब्रह्मोपासनामा गुणहरूको प्रवेश हुँदैन, तैपनि गुणहरूको सहाराले लक्ष्य गराउने हुन्छ। शास्त्रहरूमा बताइएको विधि र निशेधका विशेषणहरू अर्थात् गुणहरूद्वारा लक्ष्य गरेर उपासना गरिन्छ।

सगुण उपासनाको अधिकारीभन्दा निर्गुण उपासनाको अधिकारी उच्च हुन्छ, अर्थात् अन्तःकरणको विशेष शुद्धि भएको र सूक्ष्म बुद्धि भएको हुन्छ; यस्तो नभएमा निर्गुण-ब्रह्मोपासना गर्न सकिँदैन। सब प्रकारका उपासनाहरूमा निर्गुण-ब्रह्मोपासना सर्वश्रेष्ठ र त्यसको फल पनि अन्तिम कैवल्य हो; जसको अन्तःकरण पूर्ण शुद्ध छैन, जसको बुद्धि तीव्र तथा अति सूक्ष्म छैन, श्रद्धापूर्वक सद्गुणको शरणमा गई **तत्त्वमसि** आदि महावाक्यहरूको गुरुमुखबाट श्रवण गर्दा पनि जसलाई तत्त्वको बोध हुँदैन, त्यो पुरुष निर्गुण उपासनाको अधिकारी हो। जो निर्गुण उपासना गर्न सक्तैन अर्थात् जसको चित्तले निर्गुण उपासनालाई समाउन सक्तैन, त्यस्तो पुरुष सगुण उपासनाको अधिकारी हुन्छ।

बोध र उपासना एउटै होइन, यी दुवैमा अन्तर छ। बोध अथवा ज्ञान प्रत्यक्ष छ। उपासना अनुमान हो। बोध सत्यस्वरूप वस्तुको हुन्छ, उपासना कल्पना हो तापनि क्रमैसँग ज्ञान र मोक्षको हेतु हुन्छ, सगुण उपासनाबाट कार्यब्रह्मको र निर्गुण उपासनाबाट कारणब्रह्मको प्राप्ति हुन्छ। सगुण ब्रह्म ब्रह्मलोक हो र निर्गुण ब्रह्म कारणब्रह्मरूप अर्थात् कैवल्य वा परमपद हो। उपासना संवादी भ्रम हो। भ्रम हुँदाहुँदै पनि जसको अनायास हुने फल यथार्थ हुन्छ, त्यसलाई **संवादी भ्रम** भन्दछन्। उपासनाको फल यथार्थ हो, त्यसकारण अधिकारी मुमुक्षुहरूलाई त्यो अवश्य कर्तव्य हुन्छ। बोध ज्ञानस्वरूप हो, उपासना कर्मस्वरूप हो, किनभने उपासना मानसिक क्रिया हो। उपासना कर्म हुँदाहुँदै पनि ज्ञानस्वरूपतर्फ श्रद्धारूप क्रिया हुनाले बोध प्राप्त गराउँछ। उपासना कर्म हो तापनि कर्मको अन्त गर्ने भएकोले दुवै प्रकारको ब्रह्मोपासना ज्ञानको साधन भनिन्छ। कुनै पूर्ण संस्कारीलाई नै उपासनारहित तत्त्व-बोध हुन सक्छ, त्यसकारण अधिकारअनुसार उपासना कर्तव्य हो। उपासनाको फल यथार्थ भइदिनाले उपासना व्यर्थ जाँदैन, त्यसकारण अवश्य कर्तव्य हो। उपासना-बाट कति समयमा ज्ञान मोक्ष हुन्छ, अर्थात् उपासनाको फल कहिले पाइएला, यो निश्चित छैन। त्यसकारण जबसम्म उपासनाको फल आत्मबोध प्राप्त हुँदैन, तबसम्म उपासना गरिरहनुपर्छ। उपासना गर्दा-गर्दै शरीर-पतन भयो भने पनि उपासना खेर जाँदैन, अर्को जन्ममा त्यही उपासना फेरि चालू हुन्छ। यदि उपासक उपासना गर्दै गर्छ र कुनै प्रतिबन्धबाट रोकिन्छ भने अवश्य फल प्राप्त गर्छ।

ज्ञान-(बोध)-भन्दा उपासनाको कक्षा भिन्न छ, तैपनि उपनिषत्हरूमा उपासनाका अनेक विधान ज्ञानको साथमा अथवा ज्ञानको आरम्भमा बताइएका छन्, किनभने ती बोधका हेतु हुन्। निर्गुण उपासना एउटा भएर पनि अनेक प्रकारबाट हुन्छ, ती सबैको एकत्व बोध नै हो। वेदका शाखाहरू धेरै छन्, शाखाभेदले उपासनाहरूको भेद हुन्छ, तर फल एउटै हो। फलमा भिन्नता नहुनाले उपासना एउटै हो; जस्तै अनेक प्रकारको भोजन बनाउने विधि भिन्न-भिन्न छन्, तर भोजनबाट हुने तृप्तिरूप फल एउटै हो। यस्तै प्रकार सब निर्गुण उपासनाहरूको फल एउटै हो।

सगुण-साकोरापासनाको विषय मनद्वारा ग्रहण हुन्छ। ब्रह्मोपासनाको ग्राहक श्रद्धा र निश्चय भएको हुन्छ। सगुण र निर्गुण उपासनामा विचारयुक्त एकाग्रता हुन्छ। त्यसमा बुद्धिवृत्ति उपास्यको समान आकार भएको हुनुपर्छ र अन्य

व्यवधानहरू आउन दिनुहुन्न। अप्रत्यक्ष हुनाले उपासना श्रद्धाको जगमाथि निर्माण गरिन्छ। जग बलियो भएन भने उपासनारूप महल बन्न सक्तैन अर्थात् उपासनाको फल यथार्थ हुन सक्तैन। गुरुवाक्यलाई अटल सम्झेर वाक्यानुसार श्रद्धाले बनेको मूर्तिका साथ बुद्धिवृत्तिको एकता हुनुपर्छ। जसको जस्तो बुद्धि हुन्छ त्यस्तै त्यो पुरुष सम्झिन्छ। **श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः** । बुद्धिवृत्तिको निश्चय नै जीवभाव हो। यदि वृत्ति जीवाकार छ भने जीव हो। वास्तविक जीव छैन, ब्रह्मतत्त्व नै वास्तविक हो। तत्त्वको भावको वृत्तिलाई निर्गुण उपासना भन्छन्। अन्तःकरणको तत्त्वाकार वृत्ति तत्त्वबोध हो र तत्त्वको भावको वृत्ति निर्गुण उपासना हो। अर्थात् तत्त्वबोध तत्त्वाकार वृत्ति हो जसलाई साक्षात्कार भन्छन् र तत्त्वको भावको वृत्ति उपासना हो। तत्त्वाकार वृत्ति वस्तुस्वरूप हुन्छ र तत्त्वभावको वृत्ति कल्पनारूप हुन्छ। कल्पनारूप हुँदा-हुँदै पनि सत्यको कल्पना भयो भने फलमा यथार्थ हुन्छ। जसरी जीवभावको निश्चयले जीव बनेर सुख-दुःखको भोग गर्छ, त्यस्तै प्रकार जब ब्रह्मभावको निश्चय हुन्छ, तब जीवभाव छुटिहाल्छ। जीवभाव नछुटेसम्म ब्रह्मभाव राख्नुपर्छ, पछि पर्दैन; किनभने जब जीवभाव छुट्छ, तब ब्रह्म नै शेष रहन्छ। ब्रह्म वस्तु (तत्त्व) हो, त्यसकारण भावको आवश्यकता पर्दैन।

निर्गुण उपासना जब अहंग्रह अर्थात् अभेदरूप भइहाल्छ, तब नै परब्रह्मको प्राप्ति हुन्छ। उपासकले जब आफूलाई उपास्यभन्दा भिन्न नठानेर उपासना गर्छ, तब त्यसलाईस अभेद उपासना भन्छन्। कोही यस्तै प्रकारले निर्गुण अभेद उपासना गर्छ, तर कामनाको प्रतिबन्ध हुन्छ भने परब्रह्मको प्राप्ति हुँदैन; अपरब्रह्म– कार्यब्रह्म– हिरण्यगर्भमा प्राप्त हुन्छ। वहाँको भोग भोगेर जब ज्ञान हुन्छ, तब परब्रह्म अर्थात् कारणब्रह्मको प्राप्ति हुन्छ। यही अन्तिम कैवल्य हो। निर्गुण उपासनाको फलको आरम्भमा नै सगुण उपासनाको फल छ, अर्थात् सगुण उपासना पनि निर्गुण उपासनामा लैजाने साधन हो। निर्गुण उपासनाको केही प्रकार तल लेखिन्छन्–

सब पदार्थहरूका नाम र रूप दुवै हुन्छन्। रूप नाउँदेखि भिन्न छैन र नाउँ रूपदेखि भिन्न छैन। नाउँ र रूप साथसाथै हुन्छन्। नाउँ अथवा रूप एउटै रहँदैन, त्यसकारण जति रूप छन्, सबै नामस्वरूप नै हुन्, नाउँ रूपदेखि भिन्न हुँदैन। यो एक अकथ कथा (गाउँखाने कथा) हो। व्यवहारको हेतु नाउँ हो। रूप बदलिँदै गर्छ, तर नाउँ बदलिँदैन। रूपको नाश भए पनि नाउँ शेष रहन्छ। यसबाट सिद्ध हुन्छ–

रूप अर्थात् आकार नाउँभन्दा भिन्न छैन, तर नाउँको सामुन्ने रूप तुच्छ छ। घट अनेक छन्, अनेक आकृतिवाला छन्, ती सबैको **घट** भन्ने एउटै नाउँ हुन्छ, त्यसकारण नाम रूपभन्दा विशेष व्यापक छ। जति नाउँ छन् , ॐकारभन्दा भिन्न छैनन्, किनभने ॐकारबाट नै सब वर्ण उत्पन्न भएका छन्, ॐकारबाट नै सबको उच्चारण हुन्छ, त्यसकारण नाउँ ॐकारभन्दा बाहिर छैन। लोक र वेदका सब शब्दहरूको उत्पत्ति ॐकारबाट हुन्छ, यस्तो श्रुतिमा प्रसिद्ध छ–

ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानं भूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव। यच्चाऽन्यत् त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव।

–माण्डूक्योपनिषत् १

ॐ यो अक्षर नै सब थोक हो। यो जे जति भूत, भविष्यत् र वर्तमान छ, त्यसैको व्याख्या हो, त्यसकारण यी सब ॐकार नै हो। यो बाहेक जो अन्य त्रिकालातीत वस्तु छ, त्यो पनि ॐकार नै हो।– कार्य कारणबाट भिन्न छैन। ॐकार सब नामहरूको कारण हो र सब नाम ॐकारका कार्य हुन्, सब रूप नामभित्र अटाएका छन्। सब नाम ॐकारभित्र अटाएका छन्। ॐकार नै रहन जान्छ आखिरमा। यसबाट सिद्ध हुन्छ– सर्वनाम रूप ॐकार नै हो। ब्रह्माण्ड जे-जति छ, सब नामरूपको विस्तार हो, त्यसकारण ॐकार नै सर्वरूप हो, यसिरी नै ब्रह्म सर्वरूप हो। त्यसैले ॐकार नै ब्रह्म हो। अथवा ॐकार ब्रह्मको वाचक हो र ब्रह्म ॐकारको वाच्य हो, वाचकको वाच्यसँग भेद हुँदैन, त्यसकारण वाच्य एक ब्रह्म नै शेष रहन्छ।

अर्को रीतिबाट विचार गर्‍यौं भने नामरूपादि सब ब्रह्माण्ड माया र मायाको विस्तार हो। अक्षर ब्रह्ममा सब ब्रह्माण्ड अध्यस्त छ। अध्यस्तको अधिष्ठानसँग वस्तुतः भेद हुँदैन; यसप्रकार सब ब्रह्मरूप हो। साँचो पदार्थ अधिष्ठान कहिन्छ; साँचो पदार्थमा एउटा अर्को देखिन्छ, यस्तो देखिनुलाई अध्यास भन्छन्। ब्रह्म अधिष्ठान हो र सब ब्रह्माण्डरूप ॐकार ब्रह्ममा अध्यस्त हुन्छन्। अधिष्ठानसँग अध्यस्तको अभेद छ, त्यसकारण ॐकार ब्रह्मरूप नै हो। यसप्रकार आफूलाई भिन्न नराखीकन उपासना गर्नुपर्छ। सारांश यो हो– रूप नाउँदेखि भिन्न छैन, रूप नाउँमै तीन भयो। नाउँ ॐकारदेखि अभिन्न छैन। नाउँ ॐकारमा लीन भयो तथा ॐकार ब्रह्मदेखि भिन्न छैन, त्यसकारण ॐकार ब्रह्ममा लीन भयो, शेष परब्रह्म रह्यो र 'त्यो परब्रह्म म नै हुँ' यस्तो चिन्तन गर्नू।

दोस्रो रीति– जे-जति छ सब अस्ति, भाति, प्रिय नाम र रूपले युक्त छ, यिनका अतिरिक्त दृश्य, अदृश्य केही छैन। उसमा अस्ति, भाति र प्रिय सत्य हो र नामरूप उपाधिकृत हो। जो अस्ति, भाति र प्रिय छ, त्यो नै सत्-चित्-आनन्द (सच्चिदानन्द) हो, त्यो नै परमात्मा हो। नाम र रूप माया हो, सच्चिदानन्द तत्त्व हो र त्यसमा भ्रान्तिबाट नामरूप देखिन्छ। रूप अनेक छन् र नाउँ एउटै छ। जस्तै अनेक प्रकारको घट वस्तु छ, रूप छ, र सबको नाम एक छ, त्यसकारण रूपभन्दा नाम विशेष व्यापक छ, सब रूपहरूको समावेश नाउँमा छ। नाम कारण हो, रूप कार्य हो। कार्य कारणभन्दा भिन्न छैन, त्यसकारण नाउँबाट रूप भिन्न छैन। रूप तुच्छ छ, नाउँ महत्त्ववाला छ। रूप गए पनि नाम शेष रहन जान्छ। त्यसकारण नाउँमा रूपको लय भयो। आफूसहित यस्तो अभेद-चिन्तन गर्नुपर्छ– शरीरको रूप नाउँमा लीन भयो, शेष नाउँ रह्यो, नाउँ मायाकृत हो, सच्चिदानन्द स्वरूपमा अध्यस्त छ। सत्यलाई पदार्थको अधिष्ठान भन्दछन्, सत्यमा भ्रान्तिबाट प्रतीति मात्र जो देखिन्छ, त्यसलाई अध्यस्त भन्दछन्। जसमा भ्रान्तको देखावट हुन्छ, त्यो वस्तु यथार्थ हुन्छ। अधिष्ठानभन्दा अध्यस्त भिन्न हुँदैन; त्यसकारण नाउँको पनि लय भएपछि सत्-चित्-आनन्द रूप शेष रह्यो। सत्-चित्-आनन्द तीन हुँदा-हुँदै पनि तीन होइनन्, एउटै हुन्, एकै वस्तुलाई यथार्थ जान्नको लागि संज्ञारूप हो। नाममा आनन्द छ, नाम अनेक छन्, नामहरूमा रहेको आनन्द (जुनसुकै प्रकारको किन नहोओस्) एउटै र विशेष व्यापक हो। आनन्द अधिष्ठान हो, नाउँ अध्यस्त हो। अध्यस्तको सत्ता भिन्न नहुनाले अध्यस्त पनि अधिष्ठानरूप नै हो, त्यसैले नाम नरहेर आनन्द नै शेष रह्यो। आनन्द चैतन्यबाट हुन्छ, त्यसकारण चैतन्य आनन्दभन्दा सूक्ष्म छ र विशेष व्यापक छ। चैतन्यको सूक्ष्म स्वरूप सत् (हुनुको पन) हो। सत् अर्थात् हुनुको पनबाट चैतन्य भिन्न छैन। त्यसकारण सत् नै सत् हो। सत्को अभेद-चिन्तन परब्रह्मको अभेद-चिन्तन हो। अस्तित्वस्वरूप सत् हो, भातिरूप चैतन्य हो र प्रियरूप आनन्द हो। सत्लाई असत्यको अपेक्षाले सत् सम्झनु भएन। त्यो सत् पनि लक्षक हो, लक्षण होइन, त्यसबाट जो आफ्नो अभेद गर्छ, त्यसले परम पद प्राप्त गर्छ। सत्लाई लक्षण सम्झेर उपासना गरियो भने उपासना सगुण हुन जानेछ, निर्गुण हुनेछैन। निर्गुण उपासनामा यही विशेषता छ कि उसमा विधि-निषेधरूप सब गुणहरू विशेषणहरूको उपसंहार गरेर यथार्थ सत्को लक्ष्य गराइन्छ, तर सगुण उपासनामा यस्तो हुँदैन।

तेस्रो प्रकार– जति स्थूल शरीर देखिन्छन्, ती प्रत्येकका भित्र दुई अरू शरीर हुन्छन् र एक-एकको कारण हुन्छ । कार्यको लय कारणमा गर्दै जाँदा अन्तिम कारण जुन हुन आउँछ (जसको अरू कुनै कारण छैन) त्यही नै परब्रह्म हो । यद्यपि परब्रह्म कसैको कारण होइन, भ्रान्तिमा नै त्यो सबको कारण छ । स्थूल शरीरको कारण सूक्ष्म शरीर हो, स्थूल मिथ्या हो । स्थूलको अपेक्षा सूक्ष्म सत्य हो, त्यसकारण स्थूलको अभाव भएर सूक्ष्म शेष रह्यो । सूक्ष्म शरीर कारण-शरीरको कार्य हो, र कारण-शरीर सूक्ष्म शरीरको कारण हो । कारणदेखि कार्यको सत्ता भिन्न हुँदैन । भिन्नता देखिनु भ्रान्ति हो । त्यसैले कारण-शरीर सत्य हो र कारण-शरीरको अपेक्षाले सूक्ष्म शरीर मिथ्या हो । मिथ्या शरीरलाई हटाएपछि कारण-शरीर नै शेष रह्यो । कारण-शरीर मायिक हो, त्यसकारण मिथ्या हो । कारण-शरीर जसमा अध्यस्त छ, त्यो परब्रह्म नै मायाको अधिष्ठान हुनाले सत्य हो । अधिष्ठानदेखि अध्यस्तको भिन्न सत्ता नहुनाले नै परब्रह्म माया र मायारचित कारण-शरीरको कारण हो । कारण-शरीर परब्रह्मको अपेक्षाले मिथ्या हो , अब कारण-शरीरको कारण अधिष्ठानरूप परब्रह्म नै शेष रह्यो । माया मिथ्या (प्रतीति मात्र) हुनाले वास्तवमा छँदैछैन, त्यसो भए परब्रह्म मायाको अधिष्ठान होइन, तथा माया र मायाको कारण-शरीरको कारण पनि होइन; किनभने कारण त मायामा सम्झिन्थ्यो, अर्थात् मायाको अपेक्षाले सम्झिन्थ्यो; त्यसो हुनाले अब परब्रह्म कसैको कारण भएन र न उसको कुनै कार्य नै रह्यो । परब्रह्म असत् होइन र सत् पनि असत्को नै अपेक्षाले भनिन्छ । जब असत् छैन, तब अपेक्षारहित सत् पनि कसरी भन्ने ? त्यसकारण सत्-असत्भन्दा विलक्षण, सबैको आफ्नो स्व, सबको प्रकाशक परब्रह्म हो । यही नै मेरो र प्रत्येक प्राणीको वास्तविक स्वरूप हो– यस्तो उपासना गर्नुपर्छ; अथवा सबैको निषेध गर्दै जो शेष रहन्छ, त्यही म हुँ –यसप्रकार चिन्तन गर्नुको नाउँ अहंग्रह उपासना हो, अभेद-चिन्तन पनि यही हो, उपर्युक्त प्रकारबाट जसरी एक व्यष्टिदेखि लिएर परब्रह्मसम्म पुगेका थियौं, उसरी नै समष्टि र व्यष्टिको एकता गर्दै जो सबैको अन्तिम कारण हो, जसको अरू कुनै कारण छैन, जसमा कार्य कारणको पनि भाव छैन 'त्यो नै म हुँ'– यस्तो चिन्तन गर्दै गर्नुपर्छ ।

चौथो रीति– स्थूल शरीर पञ्चकोषमय छ र एक-एकको भित्र एक-एक कोष हुन्छ । शरीरका पाँच कोष छन्, शरीर मायाको हो, ब्रह्ममा भ्रमद्वारा मायाको भास हुन्छ, माया त्रिगुणात्मक छ । मायाका तीन गुण र पञ्चतत्त्वबाट नै ब्रह्माण्डको

समस्त विस्तार छ। तीन गुण र पाँच तत्त्वहरूबाट नै तीन शरीर र उनमा भएका पाँच कोष छन्। स्थूल शरीरबाट अन्नमय कोष हुन्छ। यो सबभन्दा स्थूल हो । अन्नमय कोष प्राणमय कोषबाट सञ्चालित हुन्छ। अन्नमय कोषको जीव प्राणमय कोष हो। प्राण नभएमा अन्नमय कोष जीवित रहन सक्तैन। त्यसकारण अन्नमय कोषको अभावको चिन्तन गर्नाले प्राणमय कोष नै रहन्छ। यस्तै किसिमले प्राणमय कोषको जीव मनोमय कोष हो, किनभने मनोमय कोषको आधारमा प्राणमय कोष सञ्चालित हुन्छ। यसकारण प्राणमय कोषको अभावको चिन्तन गर्नाले मनोमय कोष नै शेष रहन्छ। मनोमय कोष पनि स्वतन्त्र छैन। त्यो विज्ञानमय कोषको आधारमा काम गर्दछ, त्यसकारण विज्ञानमय कोष नै उसको सार हो। विज्ञानमय कोष आनन्दमय कोषबाट सञ्चालित हुन्छ। त्यसको सार आनन्दमय कोष हो; तथा आनन्दमय कोष मायारचित छ; त्यसको पनि अभावको चिन्तन गरेपछि शेष माया नै रहन जान्छ। जस्तो मेरा पञ्चकोषहरूको हाल हुन्छ त्यस्तै ब्रह्माण्डका पञ्चकोषहरूको पनि हालत हुन्छ। यी सबको कारण माया नै हो। माया वस्तुतः केही होइन, भूल हो, भ्रम हो, मिथ्या हो, भ्रान्ति हो। जब माया वस्तुतः केही होइन तब त्यो माया, भूल वा भ्रान्तिको जुन आधार छ, तथा मायाबाट बनेको संसारको जुन आधार छ, त्यो नै अबाधित सत्य हो, जसमा कहिल्यै विकार हुँदैन, त्यो नै परब्रह्म हो, त्यो मेरो र सबैको सच्चा स्वरूप हो; म जीव होइन किनभने जीव विकारी छ, म विकाररहित छु; विकाररहितमा बन्धन हुँदैन, त्यसकारण म बन्धन-रहित छु; जुन अज्ञानले माया आदि बन्धन देखिन्थ्यो, त्यस अज्ञानको सिद्धि ममा हुँदैन, सर्वाधार, अचिन्त्य, अखण्ड आदि विशेषणहरूद्वारा अधिकारी जसको लक्ष्य गर्छन्, त्यो म नै हुँ। म एकमा नै मायाद्वारा सबको भास हुन्छ, ममा माया छैन, म नै सबको हृदयमा विराजमान छु; मबाटै सब छन्; म नै सब हुँ; कथन नाममात्र हो; वस्तुतः मेरो कथन हुन सक्तैन; म सदा नै मोक्षस्वरूप छु, बोधस्वरूप छु, सबको अधिपति छु, साक्षी छु। शास्त्रमा भनिएको सच्चिदानन्द मभन्दा अर्को केही होइन; ममा मेरो-तेरोको व्यवहार छैन; म आनन्दको समुद्र हुँ, तेजको राशि र सत्यको पनि सत्य हुँ, म नमस्कार र स्तुतिले रहित छु; किनभने म नै म हुँ, अन्य कोही होइन ! व्यापक, प्रकाशक, व्यष्टि, समष्टि, जे-जति छ सब मेरो नै स्वरूप हो, यसप्रकार अभेद-चिन्तन अहंग्रह उपासना हो ।

अथवा स्वप्नमा जस्तै एउटा नै अनेक भएर प्रतीत हुन्छ। त्यो द्रष्टा, दर्शन र दृश्यको त्रिपुटी देखिन्छ, परन्तु वास्तवमा त्रिपुटी छँदैछैन। जो स्वप्न देख्छ, ऊ

बाहेक अर्को त्यहाँ कोही छँदैछैन । निद्रादोषले एकको अनेक देखिन्छ, भोक्ता, भोग्य र भोग बन्दछ, राग-द्वेष गर्छ । स्वप्नको साँचो भेद स्वप्न अवस्थामा थाहा हुँदैन । जाग्रत् अवस्थामा नै स्वप्नको भेद खुल्छ । जाग्रत् पनि यस्तै हो, किनभने शास्त्र र महात्मा जाग्रत् जगत्लाई स्वप्नतुल्य भन्छन् । ज्ञानरूपी जाग्रत् हुनासाथ जाग्रद्‌रूप स्वप्नको पनि भेद खुलिहाल्छ । जे जे म देख्छु, त्यो सब म बाहेक अरू केही होइन, मबाट नै सबको सिद्धि हुन्छ, म विकारमा प्राप्त हुन्नँ, भूलले आफूलाई विकारी सम्झिएको थियो, भूल ममा छैन, न मलाई विकारी बनाउन सक्छ । अखण्ड ब्रह्माण्ड मेरै विलास हो ! म नै सच्चिदानन्द र अबाधित तत्त्व हुँ । मेरो शरीर छैन, मेरो पञ्च कोष छैन, ममा तीन देह छैन, तीन गुण छैन, भूत, भविष्य, वर्तमान छैन, मेरो-तेरोको झगडा छैन र बन्ध-मोक्षको कल्पनापथ छैन; रात्रि-दिनको अँध्यारो-उज्यालो छैन, म जस्तो छु, त्यस्तै नै छु, सबै कुरा म नै हुँ । सबै रचना मबाट भए तापनि म विकारमा प्राप्त हुन्नँ । जसरी इन्द्रजालको दृष्टिमा खेल देखाइन्छ, त्यसरी नै जगत् दृष्टिद्वारा देखिएको जगत् पनि द्रष्टादेखि भिन्न छैन । दृष्टिको द्रष्टाको पनि लोप हुँदैन । भेदभाव भ्रान्तिको हो । जसमा छ, त्यसैमा छ, मलाई केही लिनु-दिनु छैन । मसँग माया छैन, मायाको महत्त्व छैन, तब ममा मायाको विकार कहाँ ? मजस्तो कुनै वस्तु छैन, मदेखि भिन्न अरू वस्तु छैन ! जे भन्छौ त्यो म नै हुँ । म नित्य आफैमा स्थित छु ।

अथवा ॐकारको अभेद उपासना यसप्रकार गर– ॐकारको जसरी ब्रह्मसँग अभेद छ, त्यसरी नै आत्मासँग पनि अभेद छ, त्यसकारण अभेद-चिन्तन गरोस् । ब्रह्मका चार पाद छन् –विराट्, हिरण्यगर्भ, ईश्वर र तत्पदको लक्ष्यार्थ ईश्वरसाक्षी । यसरी नै आत्माका पनि चार पाद छन्–विश्व, तैजस, प्राज्ञ र त्वंपदको लक्ष्यार्थ जीव-साक्षी–कूटस्थ । स्थूल व्यष्टिको अभिमानी विश्व हो । स्थूल समष्टिको अभिमानी विराट् हो, त्यसकारण विश्व विराट्भन्दा भिन्न छैन । दुवैको जाग्रदवस्था छ । व्यष्टि र समष्टि दुवैका सात अङ्ग र उन्नाइस मुख पनि समान छन्, त्यसकारण विश्व नै विराट् हो । यसरी नै अकारबाट पनि विश्व र विराट्को अभेद छ । ब्रह्मका चार पादहरूमा प्रथम विराट् हो । आत्माको प्रथम पादमा विश्व छ । यसरी नै ॐकारको प्रथम पादमा अकार छ । तीनैमा समान धर्म हुनाले विश्व, विराट् र अकारको अभेद-चिन्तन गरोस् । जसरी विराट्को भेद हुँदैन, त्यसरी नै तैजससँग हिरण्यगर्भको भेद छैन । दुवैको उपाधि सूक्ष्म छ, दुवै एक नै हुन्–यस्तो बुझेर ॐकारको दोस्रो मात्रा जो उकार छ, उसको पनि

त्यसदेखि अभेद जानेर चिन्तन गरोस्, किनभने आत्माका चार पादहरूमा दोस्रो पाद तैजस हो, ब्रह्मका चार पादहरूमा दोस्रो पाद हिरण्यगर्भ हो र ॐकारको दोस्रो मात्रा उकार हो; यसप्रकार तीनैमा समान धर्म हुनाले तीनैलाई एउटै सम्झनुपर्छ। प्राज्ञलाई ईश्वररूप जान; किनभने प्राज्ञको उपाधि कारण हो, ईश्वरको उपाधि पनि कारण हो। ईश्वर र प्राज्ञ, ब्रह्म र आत्माका तेस्रा पाद छन् र ॐकारको तेस्रो मात्रा मकार हो। यी तीनलाई एउटा सम्झ। प्राज्ञ प्रज्ञानघन हो, किनभने उसमा जाग्रत् र स्वप्नको सब ज्ञान अविद्यारूप घन भावमा प्राप्त हुन्छन्। श्रुति प्राज्ञलाई आनन्दभुक् भन्छ। प्राज्ञ अविद्याद्वारा ढाकिएको आनन्द भोग्दछ, त्यसकारण ऊ आनन्दभुक् भनिन्छ। जसरी विश्व र तैजसको भोग त्रिपुटीमा हुन्छ, त्यसरी नै प्राज्ञको भोग पनि त्रिपुटीमा नै हुन्छ, तर त्यो त्रिपुटी घन भावमा थिचिएको हुनाले प्रत्यक्ष प्रतीत हुँदैन। विश्वका स्थूल, सूक्ष्म र अज्ञान तीन उपाधिहरू छन्, तैजसको सूक्ष्म र अज्ञान दुई उपाधिहरू छन् र प्राज्ञको एक अज्ञानको उपाधि छ। यसप्रकार उपाधिहरूको न्यूनताद्वारा विश्व, तैजस प्राज्ञमा भेद छ। पारमार्थिक स्वरूपद्वारा तीनैमा भेद छैन। तीनैमा रहेको चैतन्य पारमार्थिक रूपमा ऊसँग सम्बन्धरहित, उनको अधिष्ठान हो। त्यसलाई तुरीय भन्छन्, त्यो तुरीय वाह्य प्रज्ञायुक्त, अन्तःप्रज्ञायुक्त वा प्रज्ञानघन पनि होइन त्यो कर्मेन्द्रिय, ज्ञानेन्द्रिय र बुद्धिको विषय पनि होइन। यस्तो तुरीयलाई परमात्माको चौथो पाद ईश्वरसाक्षी सम्झनुपर्छ। यसप्रकार आत्माका लौकिक र पारमार्थिक गरी दुई स्वरूप भनिएका छन्। तीन लौकिक अपारमार्थिक हुन् र चौथो पाद पारमार्थिक हो। यसरी नै ॐकारका पनि दुई स्वरूप छन्। अकार उकार मकार अपारमार्थिकस्वरूप हुन् र तीनैमा व्यापक अस्ति, भाति र प्रियरूप अभिमान चैतन्य पारमार्थिक स्वरूप हो, श्रुतिमा त्यही अमात्र स्वरूप भनिएको छ। त्यस परमार्थस्वरूपमा मात्राको विभाग छैन। यसो त दुवै प्रकारका ॐकारको दुवै प्रकारको आत्मासँग, अभेद छ। व्यष्टि-समष्टिसहित जुन स्थूल प्रपञ्च छ त्यसको साथमा विश्व र विराट्को अभेद अकारद्वारा चिन्तन गरोस्। आत्माका पादहरूमा विश्व आदि हो। ॐकारका मात्राहरूमा अकार आदि हो। सूक्ष्मप्रपञ्चसहित हिरण्यगर्भरूप तैजस हो, उसलाई उकार सम्झोस्, किनभने तैजस पनि दोस्रो हो र ॐकार पनि दोस्रो हो। कारण उपाधिसहित प्राज्ञ ईश्वर हो; उसलाई मकाररूप सम्झोस्, किनभने जसरी ईश्वर र प्राज्ञ तेस्रो हो, त्यसरी नै मकार पनि तेस्रो हो। तीनैमा अनुगत, परमार्थरूप तुरीयलाई ॐकारका तीनै मात्राहरूमा अनुगत सम्झोस् र परमार्थबाट ती तीनदेखि उसलाई भिन्न जानोस्, जस्तै विश्वादि तुरीयमा अनुगत

छन्, त्यस्तै अकारादि तीनै मात्राहरूमा अमात्र अनुगत छ। यसप्रकार ॐकारको अमात्र र तुरीयलाई एउटै सम्झोस्। यसप्रकार सबलाई एक सम्झँदै पारमार्थिक अद्वय तत्त्वको अहंसहित उपासना गरोस्। यो निर्गुण उपासना हो। मास्तिर जुन-जुनको एकता गर्न भनिएको छ, तिनलाई एक-एक गरेर, एउटा भएको एउटालाई पनि छाडेर शेष रहेको परमार्थ तत्त्वलाई ग्रहण गरोस्।

लयचिन्तन–विश्वरूप अकार तैजसरूप उकारबाट भएको हो। जो जसबाट भएको हुन्छ, त्यसैमा उसको लय हुन्छ। विश्वरूप अकारको यसप्रकार तैजस रूप उकार नै भयो। यसै प्रकार तैजसरूप उकार प्राज्ञरूप मकारबाट भयो। तैजसरूप उकारलाई प्राज्ञरूप मकारमा लय गरियो भने प्राज्ञरूप मकार शेष रह्यो। प्राज्ञरूप मकार तुरीयरूप अमात्रबाट भएको छ, प्राज्ञरूप मकारको तुरीयरूप अमात्रमा लय गर्‍यो भने तुरीयरूप अमात्र नै शेष रह्यो। तुरीयरूप अमात्र परमार्थस्वरूप हो। उसैको सत्ताले सब प्रकाशित हुन्छन्, त्यही नै म हुँ–यसप्रकार चिन्तन गरोस्। स्थूलको लय सूक्ष्ममा हुन्छ। सूक्ष्मको लय कारणमा हुन्छ र कारणको लय तुरीयमा हुन्छ। विश्व स्थूल हो, तैजस सूक्ष्म हो, प्राज्ञ कारण हो। तुरीय परमार्थस्वरूप हो। यसप्रकार विश्वको लय तैजसमा, तैजसको लय प्राज्ञमा र प्राज्ञको लय तुरीयमा हुन्छ। यो समष्टि, व्यष्टि सबको लय हो। यसप्रकार ॐकारको अमात्र रूप परमार्थ स्वरूपमा सबको लय भयो, शेष जो रह्यो–सो म हुँ–यसप्रकार शरीरको भानलाई हटाउँदै एकाग्र चित्तले चिन्तन गरोस्। यही लय चिन्तन हो।

स्थावर-जङ्गमरूप जे-जति छन्, भएका छन् र होलान्, ती सबको पारमार्थिक स्वरूप असङ्ग, अद्वय, असंसारी, नित्ययुक्त, निर्भय र ब्रह्मरूप सच्चिदानन्द जुन ॐकारको पारमार्थिक स्वरूप छ, 'त्यो नै म हुँ'–यस्तो वारंवार चिन्तन गरोस्। यस्तो चिन्तन गर्नाले ज्ञान हुन्छ र ज्ञानबाट मोक्ष हुन्छ। सब उपासनामध्ये ॐकारोपासना–ब्रह्मको निर्गुण उपासना सर्वश्रेष्ठ छ। जीवभावको चिन्तन गर्दा-गर्दा जब जीवभाव दृढ हुन्छ र वर्णाश्रम, नाम, योग्यता आदि पनि वारंवार चिन्तन-मनन गर्नाले दृढ हुन्छ, जब चिन्तन गर्दा-गर्दा झूठोभाव पनि दृढ हुन्छ, तब त्रिकालाबाधित सत्यको प्रतिदिन, चिन्तन,-मनन गर्नाले (जुन पहिलेदेखि प्राप्त छ) यस्तो पारमार्थिक स्वरूप प्राप्त हुनामा के आश्चर्य छ? यद्यपि ब्रह्म–ॐकारको चिन्तन ब्रह्म–ॐकार रूप होइन, तथापि यथार्थ फल दिनेवाला छ, किनभने त्यो चिन्तन मिथ्या, जीवभावको

विरोधी हुनाले जीवभावको निवर्तक हो; ब्रह्मचिन्तनबाट बोध हुन्छ र बोधबाट स्वस्वरूपस्थिति।

उपासना अनेक प्रकारको हुन्छ। उपासकको एकाग्रताअनुसार उपासनाको फल हुन्छ। यदि उपासना मन्द भयो भने कर्मको फल दिन्छ। सगुण उपासना मन्द (साकार) उपासनाभन्दा श्रेष्ठ हुन र अभेदरूप भयो भने उपासनाको फल दिन्छ; तथा अतिश्रेष्ठ अहङ्ग्रह अभेद निर्गुण उपासना भयो भने ज्ञानरूप फल दिन्छ।

कामनायुक्त उपासनाको फल परलोकको अर्थात् स्वर्गको प्राप्ति हो। यो उपासना कर्मस्वरूप हुन्छ, शास्त्रको विधि र ज्ञान यसको फल हुन्छ। यस्तो उपासना भेदोपासना हुन्छ, त्यो प्रतीक (तटस्थ) अथवा अङ्गाङ्गी हुन्छ। एकमा अर्काको भाव भयो भने त्यसलाई प्रतीक भन्छन् र जसमा अङ्गको अवलम्बन (सहारा) लिइन्छ, त्यो अङ्गाश्रित उपासना हो। यी सबै भेदोपासना हुन् र आकारवाला हुन्। तिनको फल स्वर्गमा श्रद्धाबुद्धिका अनुसार इष्टप्राप्तिरूप हुन्छ। यो फल चार प्रकारको हुन्छ, त्यसलाई चार प्रकारका मुक्ति भन्छन्– सालोक्य, सारूप्य, सामीप्य र सार्ष्टि। सालोक्यमा इष्टको लोकमा वास गर्नु, सारूप्यमा इष्टको समान रूपको हुनु, सामीप्यमा इष्टको समीप बस्नु र सार्ष्टिमा इष्टको समान भोगहरूको प्राप्ति हुनु– यसप्रकार फल हुन्छ। त्यो मुक्ति व्यक्तिभावसहित हुन्छ। त्यसकारण यथार्थ मुक्ति होइन, आपेक्षिक हो, किनभने त्यसको उत्पत्ति कर्मद्वारा छ। जसको उत्पत्ति कर्मद्वारा हुन्छ, त्यो वस्तु नाशरहित हुँदैन।

ब्रह्मलोकको कामनाले जो उपासना गरिन्छ, त्यो कर्मभन्दा उँचो दर्जाको हुन्छ। परलोकको ज्ञानसहित कर्म उपासना भनिन्छ। ब्रह्मलोक अपरब्रह्म हो। केही ज्ञान लिंदै पुण्य कर्म गर्नेहरू ब्रह्मलोकमा प्राप्त हुन्छन्–ब्रह्मलोकमा जानुपर्ने हुन्छ, जाने क्रिया कर्मविना हुँदैन। उपर्युक्त उपासनाद्वारा कर्म हुन्छ र ब्रह्मको परोक्ष ज्ञानका संस्कार हुन्छन्। त्यसकारण त्यो कर्मभन्दा बढी उपासनाको श्रेणीमा हुन्छ। यो उपासना अभेदभावद्वारा गर्नुपर्छ। अभेदभावद्वारा गरिएन भने स्वर्गप्राप्तिको फलवाला हुनेछ। अपरब्रह्मको जुन-जुन गुण शास्त्रमा सुनिएको छ उनको अनुसार उपासना भए सगुण उपासना हुन्छ। ब्रह्मको निर्गुण उपासनामा परब्रह्मको गुण लक्षक हुन् र सगुण उपासनामा ब्रह्म, विशिष्ट-ब्रह्म यिनै गुणवाला हो, यसको लक्षक हुन्छ। यस्तो उपासना सगुण उपासना भनिन्छ। यसका उपासकलाई उत्तरायण मार्गमा ब्रह्मलोकको प्राप्ति हुन्छ।

ईश्वरबाट अभेद हुनाले ईश्वरको भन्दा केही कम सामर्थ्य प्राप्त हुन्छ र ब्रह्मबाट अभेद हुनामा परमपद प्राप्त हुन्छ। परब्रह्मको उपासना ज्ञानद्वारा मोक्षको हेतु हुन्छ, त्यसकारण त्यो ज्ञानको श्रेणीमा छ। जुन फल ज्ञानीलाई हुन्छ, त्यही फल त्यस उपासकलाई हुन्छ। यो उपासना अभेद, अहंग्रह र निर्गुण हो। मुमुक्षुहरूलाई बुझाउन शास्त्रमा विधि र निषेधको रूपमा परब्रह्मका जुन गुण बताइएका छन् ती गुणबाट परब्रह्मको लक्ष्य गरेर उपासना गरिन्छ। उसको फल कैवल्य-ब्रह्मप्राप्ति हो। यस्ता उपासक जबसम्म शरीर रहन्छ, तबसम्म जीवन्मुक्त हुन्छ, अर्थात् ईश्वरबाट अभेदरूप हुन्छ, शरीर रहँदा-रहँदै पनि ब्रह्मको सुखको अनुभव गर्छ र प्रारब्ध समाप्त भएपछि निर्वाणमा प्राप्त हुन्छ। यो सद्योमुक्ति हो, तथा ब्रह्मलोकमा गएर ब्रह्मलोकको स्थितिपर्यन्त ऐश्वर्यको भोग गरी ब्रह्माका साथ निर्वाणमा प्राप्त हुनुलाई क्रममुक्ति भन्दछन्। उत्तरायण मार्गबाट गएर मुक्त हुनु क्रममुक्ति र सीधै व्यापक ब्रह्ममा प्राप्त हुनु हो सद्योमुक्ति हो।

सगुण उपासक पनि निर्गुण ब्रह्मको उपासनाजस्तै उपासना गर्दछ; तर बुद्धिको मन्दताले गर्दा जुन गुण लक्ष्य गराउनाका लागि हुन्, ती गुणहरूलाई ब्रह्मको स्वरूप सम्झेर ऊ उपासना गर्दछ, त्यसकारण उसको उपासना सगुण भइहाल्छ। जब जीव 'म वैश्वानर हुँ' भन्ने भावले वैश्वानरको अभेदोपासना गर्दछ, तब उसलाई वैश्वानर-भावको प्राप्तिरूप फल हुन्छ। जब जीव 'म हिरण्यगर्भ हुँ' भन्ने भावले अभेदोपासना गर्दछ, तब उसलाई हिरण्यगर्भ-भावको प्राप्ति हुन्छ र जब जीव 'म ईश्वर हुँ' भन्ने भावले अभेदोपासना गर्छ, तब ईश्वरभावको प्राप्तिरूप फल हुन्छ। श्रुति र स्मृतिहरूमा ॐ कार-को प्रथम र दोस्रो पादरूप वैश्वानर र हिरण्यगर्भलाई ईश्वररूपता भनेको छ। त्यसकारण ती दुवै उपास्य हुन्। श्रुति र स्मृतिमा भनिएको छ– अधिकारी पुरुष वैश्वानर आदि जुन-जुन रूपविशिष्टको उपासना गर्छन्, त्यसै भावमा प्राप्त हुन्छन्। पूर्ण उपासनाद्वारा पूर्ण फल हुन्छ र भावको मन्दताद्वारा ब्रह्मलोकको प्राप्तिरूप फल नभएर, कर्मरूप फल हुन्छ, जुन साकार उपासनामा देखाइएको छ। यसरी नै निर्गुण ब्रह्मको उपासना गर्ने पनि बुद्धिको मन्दताले गर्दा निर्गुण ब्रह्ममा प्राप्त नभएर सगुण ब्रह्ममा नै प्राप्त हुन्छन्। निर्गुण उपासकलाई ब्रह्मलोक आदिको किञ्चित् मात्र पनि कामना शेष रहन जान्छ भने त्यसै प्रतिबन्धले गर्दा त्यो अपरब्रह्म– ब्रह्मलोकमा नै प्राप्त हुन्छ।

सगुण र निर्गुण ब्रह्म दुवै ॐकाररूप हुन्। जो जस्तो विवेकी हुन्छ, त्यो त्यसैअनुसार दुईमध्ये कुनै एकको आश्रय ग्रहण गर्दछ। कठोपनिषत्मा भनिएको पनि छ–

एतद्ध्येवाऽक्षरं ब्रह्म एतद्ध्येवाऽक्षरं परम् ।
एतद्ध्येवाऽक्षरं ज्ञात्वा यो यदिच्छति तस्य तत् ॥ (२।१६)

"यो अक्षर नै ब्रह्म हो, यो अक्षर नै पर हो, यस अक्षरलाई नै चिनेर जसले जसको इच्छा गर्दछ त्यही नै उसको हुन्छ ।"

ॐकारको अ, उ र म तीनै मात्राहरूमध्ये जो अकारको चिन्तन गर्छ, त्यो उसबाट संस्कारयुक्त भएर जगत्मा छिटै जन्म लिन्छ । ऋग्वेदका मन्त्र उसलाई मनुष्य-लोकमा लिएर आउँछन् । त्यहाँ ऊ तप, ब्रह्मचर्य र श्रद्धाले युक्त भएर आफ्नो महिमाको अनुभव गर्दछ । यस उपासनामा अकार मात्रा हो, ऋग् वेद हो, अग्नि ऋषि हो, ब्रह्म देवता हो, भूः अधिदेव हो र जाग्रदवस्था अध्यात्मरूप हो । जो अधिकारी अकार, उकार यी दुवै मात्राको चिन्तन गर्दछ, ऊ यजुर्वेदका मन्त्रहरूद्वारा अन्तरिक्षमा गमन गर्छ, चन्द्र-लोकमा प्राप्त हुन्छ । चन्द्रलोक अर्थात् स्वर्गलोकमा विभूतिहरूको अनुभव गरेर मनुष्य-लोकमा फेरि जन्म लिन्छ । यस उपासनामा ॐकारको दोस्रो मात्रा उकार हो, यजुः वेद हो, वायु ऋषि हो, विष्णु देवता हो, भुवः अधिदेव हो र स्वप्नावस्था अध्यात्म हो । ॐकारका तीनै मात्राहरूद्वारा जो परमात्माको चिन्तन गर्दछ, त्यो तेजोरूप सूर्यलोकमा जन्म लिन्छ, जसरी काँचुली फेरेर सर्प सुखी हुन्छ त्यसरी नै ऊ पापहरूबाट मुक्त हुन्छ । सामका मन्त्रहरूले ऊ ब्रह्मलोकमा प्राप्त हुन्छ, त्यहाँ गएर जीवहरूको सूक्ष्मभन्दा पनि महान् सूक्ष्म सब शरीरहरूमा भएका पुरुषलाई देख्छ र त्यहाँबाट चन्द्रलोकमा गएको पुरुष झैं पुनरावृत्तिमा प्राप्त हुँदैन । यस उपासनामा ॐकारको तेस्रो मात्रा मकार हो, साम वेद हो, सूर्य ऋषि हो, महेश देवता हो, स्वः अधिदेव हो र सुषुप्ति अवस्था अध्या-त्मरूप हो । यसप्रकार तीनै मात्राहरूको उपासनाबाट अपरब्रह्म–ब्रह्मलोकको प्राप्ति हुन्छ ।

परब्रह्म प्राप्ति वा मोक्षमा के छ ? त्यहाँ कस्तो प्रकारको आनन्द छ ? यस विषयमा अनेक प्रश्न गरिन्छन् । अज्ञानावस्थामा यसको उत्तर दिनु या बुझ्नु अति कठिन छ । लाटाले कुनै रसास्वादनको वर्णन गर्नु जस्तै अनिर्वचनीय विषय हो । यस विषय-मा यति मात्र भन्न सकिन्छ– परब्रह्म सब ऐश्वर्य र आनन्दको भण्डार हो, केन्द्र हो, सब-भन्दा श्रेष्ठ हो । परब्रह्मको विषयमा यहाँभन्दा बढी केही लेख्न सकिंदैन । लेखेर सम्झाउन खोजेमा कसैले बुझ्न सक्तैन । अनुभवको कुरा अनुभवको सिवाय अनुमानको विषय होइन । जब सामान्य अनुभवको कुरा पनि सम्झाउँदा यथार्थ बुझ्न सकिन्न भने यस अन्तिम

स्थितिलाई जसले अनुभव नै गरेको छैन, कसरी बुझ्नसक्नु ? जसरी बाँझी स्त्री प्रसूति अथवा बालक जन्मने समयको दु:ख जतिसुकै बुझाए पनि यथार्थ रूपमा बुझ्न सक्तिन, त्यस्तै परब्रह्मस्वरूपको अनुभव परब्रह्मस्वरूप भएर नै अनुभवमा आउन सक्छ ।

ज्ञानी कुनै पनि देवलोकादिको उपभोग-स्थान प्राप्त नगरीकन नै स्व-स्वरूपबाट परमज्योतिमा प्राप्त भएर अवस्थित हुन्छ । मोक्षकालमा ज्ञानी कुनै आगन्तुक रूपविशेषमा प्राप्त हुँदैन । स्व-स्वरूपमा जाग्रदादि अवस्थाहरूबाट विलक्षण स्थिति हुन्छ । जाग्रदवस्थामा जीव जाग्रत् देहको अन्धबधिरपन आदि धर्मले युक्त हुन्छ, स्वप्नमा कसैद्वारा मारिएजस्तो स्थिति हुन्छ अथवा पुत्रादिको नाशले रुने मानिसको जस्तो स्थिति हुन्छ र सुषुप्तिमा अज्ञानद्वारा विशेषताको नाश भएजस्तो हुने हुन्छ; तर मोक्षमा जीव सब दु:खले रहित, ज्ञानस्वरूप र परमानन्दमा अवस्थित हुन्छ । मोक्षावस्थामा प्राप्त भएको जीव सब प्रकारका बन्धनहरूबाट मुक्त हुन्छ । 'मोक्षको फल'–यस्तो भन्नु पनि बन्धको निवृत्तिमात्रले नै हो । माथि जुन ज्योतिको उल्लेख भएको छ, त्यो आत्मा हो, त्यसलाई भौतिक ज्योति सम्झनु हुन्न । परब्रह्म अभेद रूप हुनाले मुक्त पुरुष परमात्माबाट अभेद भएर नै स्थित हुन्छ । मुक्तिको स्वरूपको निरूपण गर्ने श्रुतिहरू नदी र समुद्र आदि दृष्टान्तहरूद्वारा अभेदलाई नै देखाउँछन् ।

निर्गुण ब्रह्मको प्राप्ति स्व-स्वरूप हो र सगुण ब्रह्मको प्राप्तिरूप ब्रह्मलोकमा जुन मुक्तता छ, उसमा ईश्वरसित समानता हुनाले मुक्त पुरुषमा ईश्वरधर्मको आविर्भाव हुन्छ । त्यहाँ ऐश्वर्यताको चैतन्यसित अविरोध हुनाले निर्गुण र सगुण दुवै सम्भावित छन् । पारमार्थिक र व्यावहारिक दुवै सत्ताहरू क्रमैसँग सत्य र अध्यस्त हुनाले यिनका धर्महरू-को परस्पर विरोध छैन । जुन ईश्वरका धर्म छन्, तिनैबाट मुक्त चिदात्मामा अरू मानिस-हरूद्वारा व्यवहार गरिन्छ । त्यसकारण मुक्तमा पनि व्यवहार-पक्षमा ईश्वरका धर्महरू हुनु सम्भव छ । मुक्त पुरुष सङ्कल्पमात्रले पितृ आदि स्थानहरू प्राप्त गर्छ । सगुण ब्रह्म-वेत्ता पुरुषको सङ्कल्पमा प्राकृत पुरुषको सङ्कल्पमा भन्दा बेग्लै विलक्षणता हुन्छ । मुक्त पुरुषलाई त सङ्कल्पको बलले नै प्रयोजनपर्यन्त भोगसाधनहरूको स्थिरता हुन सक्छ, त्यसकारण विद्वान् अन्य अधिपतिरहित स्वतन्त्र गतिवाला सबै लोकमा भएर घुम्दछ । ईश्वरको धर्म उसमा हुनाले उसको सङ्कल्पको भङ्ग हुँदैन । जब जीवन्मुक्तमा शरीर-पनको सङ्कल्प हुन्छ, तब शरीरवाला हुन्छ र जब अशरीरपनको सङ्कल्प गर्छ, तब अशरीर

हुन्छ । सत्य सङ्कल्प र सत्यको विचित्रताबाट यस्तो हुन्छ । यस्तै उसको शरीरको अभावमा उसको मोक्षमा पनि भोग सम्भव हुनाले उसलाई भोगको अभावको प्रसङ्ग छैन । जस्तै स्वप्नावस्थामा जब शरीर र इन्द्रियहरूको अभाव हुन्छ, तब शरीर, इन्द्रियहरू र विषय अविद्यमान हुनाले जीव मनबाट नै प्रतीतिमात्र सूक्ष्म भोग भोग्दछ । यसरी नै योगी मोक्षावस्थामा पनि मनले सूक्ष्म भोगहरू भोग्छ । विद्वान् योगीलाई शरीरको अभावमा भोग भोग्ने प्रसङ्ग छैन । शरीर आदिको अस्तित्वमा जसरी जाग्रत् जीव विद्यमान भोग भोग्छ, त्यसरी नै मोक्षावस्थामा अनन्त भोग भोग्दछ । जसरी एउटा दियो आफ्नो कार्यशक्तिको योगद्वारा अनेक बत्तीहरूको योगद्वारा अनेक दीपकहरूको भावमा प्राप्त हुन्छ, त्यसरी नै विद्वान् पनि विद्या र योगको बलद्वारा अनेक शरीरको सम्बन्धमा प्राप्त भएर एउटै समयमा सब भोग भोग्न सक्छ । अनेक शरीर प्रवेश आदि ऐश्वर्य मुक्त पुरुषमा हुन्छ, किनभने कारण शरीर र कैवल्य, दुईमध्ये एकको अपेक्षाभन्दा विशेष ज्ञानको अभाव शास्त्रमा भनिएको छ, त्यसकारण सगुण उपासकलाई सगुण विद्याको बलले ब्रह्मलोकमा ऐश्वर्यको प्राप्ति हुन्छ, जगत्को उत्पत्ति आदि कार्य शुद्ध ईश्वरको हुनाले, ईश्वरको ज्ञानपूर्वक मुक्त पुरुषहरूको अणिमा आदि ऐश्वर्य हुनाले र जगत्को उत्पत्ति आदि व्यापारमा असीमपनाद्वारा जगत्को उत्पत्ति, स्थिति र लयलाई छाडेर अन्य सबै अणिमा आदि ऐश्वर्य मुक्त पुरुषहरूको अधीन हुन्छन् । जगत्का उत्पत्ति आदि कार्य मुक्तहरूका होइनन् । मुक्त पुरुषहरूको स्वतन्त्रता भोगमा छ, जगत्को उत्पत्ति आदिमा छैन ।

परमात्माको स्थितिलाई श्रुतिले दुई प्रकारले बताएको छ । सविकार र निर्विकार । निर्गुण उपासक अभेद रूपले निर्गुण रूपमा प्राप्त हुन्छ र सगुण उपासक सगुण रूपमा प्राप्त हुन्छ । तिनमध्ये सगुण उपासकलाई निरंकुश ऐश्वर्यको प्राप्ति हुँदैन, किन्तु सांकुश ऐश्वर्यको नै प्राप्ति हुन्छ । श्रुति र स्मृति परमात्मालाई निर्विकार रूपले नै बताउँछन्, जो परम ज्योतिरूप हो, नाडी र सूर्यरश्मिको सम्बन्धद्वारा जो देवयान मार्गबाट ब्रह्मलोकमा जान्छन्, ती स्वर्गमा गएकाहरू झैं पुण्य भोगेर फेरि जगत्मा जन्मधारण गर्दैनन् । ब्रह्मलोकमा समुद्रजस्ता अर र ण्य नाउँका दुइटा अमृतका सरोवर छन्, अन्नको विकाररूप, हर्ष उत्पन्न गर्ने अमृतको वृष्टि गर्ने अश्वत्थ वृक्ष छ । अपराजितापुरी र हिरण्यमय गृह छ— यस्तो शास्त्रमा भनिएको छ । ब्रह्म-लोकको ऐश्वर्य नाशवान् छ, तर पुनरागमनवाला होइन, त्यसकारण ब्रह्माको साथ

विदेह-कैवल्यमा प्राप्त हुन्छन् । पञ्चाग्निविद्याद्वारा, अश्वमेध-यज्ञद्वारा र सुदृढ ब्रह्मचर्यद्वारा जो ब्रह्मलोकमा जान्छन्, ती अर्को कल्पमा फेरि आवृत्तिमा प्राप्त हुन्छन् । जो अभेद उपासना र तत्त्वज्ञानसहित ब्रह्मलोकमा जान्छन्, उसको अपूर्ण रहेको तत्त्वज्ञान पूर्ण भएर त्यो ब्रह्माका साथ विदेह-कैवल्यमा प्राप्त हुन्छ । अपूर्ण ज्ञानलाई पूर्ण गर्न त्यहाँ गुरु-शास्त्रको अपेक्षा छैन। त्यहाँको शुद्ध वातावरणले नै स्वतः पूर्ण हुन्छ; तथा जो नित्यसिद्ध ब्रह्मस्वरूप भएको छ, जसले यस लोक र परलोकका भोगहरूलाई अनर्थकारी सम्झेर दृढतासँग त्यागिदिएको छ, जो ब्रह्मानन्दमा निष्ठापूर्वक स्थित छ। त्यो निःसन्देह परब्रह्ममा नै प्राप्त हुन्छ । त्यसको आउने-जाने र मोक्षको मार्गसम्म पनि छैन । त्यसको प्राण जहाँको तहाँ व्यापकतामा लय हुन्छ । भनिएको पनि छ– **न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति, तत्रैव प्रविलीयन्ते** । यथार्थ निर्गुण उपासकलाई ज्ञानद्वारा यसै फलको प्राप्ति हुन्छ । निर्गुण उपासनामा जब अहङ्कार निर्मूल हुन्छ, तब यथार्थ फल प्राप्त हुन्छ, सगुण उपासनामा अलि-अलि अहङ्कार रहन्छ, त्यसकारण सगुण उपासकको व्यक्तित्वको सम्पूर्ण विनाश हुँदैन। यदि यस्तो हुँदो हो त ऐश्वर्यको प्राप्ति कसरी हुने ? यति नै सगुण र निर्गुण उपासनामा भेद छ ।

गायत्रीको उपासना– संसारमा सम्प्रदाय वा मजहब प्रवर्तित भइरहेका छन्– तर धर्मरहस्य जति आर्यशास्त्रमा गुप्त या प्रकट भावले छ, त्यति अन्य सम्प्रदायहरू वा मजहबहरूका धर्मग्रन्थहरूमा प्रायः पाइँदैन । हिन्दूशास्त्रमा व्यावहारिक सानाभन्दा साना वा ठूलाभन्दा ठूला कामहरूमा पनि आत्मोन्नति-श्रेयको निमित्त केही न केही अंश राखिएको नै छ । यद्यपि मानिस यस रहस्यलाई बुझ्दैनन् तापनि लोकाचारमा त्यसको व्यवहार गरिन्छ र नबुझेको व्यवहारले पनि केही न केही फल त दिन्छ नै। अन्य-धर्मावलम्बी पहिले यी कुराहरूको आलोचना पनि गर्दथे, तर वैज्ञानिक कसीमा यी कुराहरू सत्य निश्चय भएपछि आज तिनीहरू पनि पर्याप्त मात्रामा यसतर्फ आकृष्ट भएका देखिन्छन् । वास्तवकि वैदिक धर्मावलम्बी आफ्नो रहस्यले भरिएको धार्मिक विश्वासलाई कसैको भनाइमा लागेर कहिले पनि त्याग्दैन। त्यसले राम्ररी बुझेको छ– आफ्नो बुद्धिले त्यस रहस्यलाई अहिलेसम्म नबुझे तापनि ऋषिहरूले शुद्ध, सूक्ष्म र भेदभ्रमले रहित बुद्धिद्वारा जो निर्णय दिएका छन् सो कहिले पनि निष्फल हुँदैन । ती शुद्धात्माहरूको बुद्धिअनुसार हामी पनि शुद्धतामा प्राप्त हुन सक्यौं भने हाम्रो निमित्त पनि ती सब कुराहरूको रहस्य बुझ्न कठिन हुनेछैन। साँचा वैदिक धर्मावलम्बी आफ्नो

बुद्धिको अपेक्षा ऋषिहरूको बुद्धिमा अचल निश्चयवाला हुन्छन् । आर्य प्रजाहरू व्यावहारिक भौतिक उन्नतिलाई नै अन्तिम फल ठान्दैनन् । तिनीहरू भौतिक उन्नतिको साथसाथै आध्यात्मिक उन्नतिको पनि हार्दिक इच्छुक हुन्छन् तथा आफ्नो आद्य शुद्ध-बुद्ध स्वरूपतर्फ जाने भावलाई प्रधान कर्तव्य मान्दछन् । तिनीहरू सम्झन्छन्– खानु-पिउनु, लाउनु, गृहकार्य तथा परिमार्जिनी (कुचो) राख्नु, चूलाको मुख राख्नु, सुत्दाखेरि शिर-गोडा कुन दिशामा राख्ने इत्यादि साना-साना कामहरूमा पनि जुन विधि छ त्यो आत्मिक भावतिर लैजाने र अन्तःकरण-शुद्धिको निमित्त हो । तीनै वर्णहरूलाई नित्यप्रति सन्ध्या गर्न शास्त्रले जुन आज्ञा दिएको छ, त्यो पनि रहस्यले भरिएको छ । दुई समयहरूको एक स्थानमा मेल हुनुलाई **सन्धि** भन्छन् या दुइटाको विग्रहको निवृत्तिलाई **सन्धि** भन्छन् । **मुख्य सन्धि** सूर्योदयको र सूर्यास्तको हो । रात्रि व्यतीत हुनु र सूर्यको उदय हुने तयारी सन्धि हो । यस सन्धिलाई **प्रातःसन्ध्या** र सूर्यको अस्त भएपछि र रात्रिको आगमनको समयको सन्धिलाई **सायंसन्ध्या** भन्छन् । सन्धि अँध्यारो र उज्यालोको अन्वयवाला र उनको भिन्न भिन्न भावले रहित हुन्छ । अँध्यारो अज्ञान र उज्यालो ज्ञान हो । यी दुवैको सम अवस्था सन्धि हो । जेले गर्दा ज्ञान र अज्ञानको स्थिति हुन्छ, जुन ज्ञान, अज्ञान दुवैको स्वरूप हुन्छ र सम हुन्छ, यस्तो आत्मतत्त्वको बोध सन्धिमा हुन्छ । जुन अधिष्ठानमा राग-द्वेष अध्यस्त जस्तो भएर अनिर्वचनीयता जस्तो प्रतीत हुन्छ, त्यो अधिष्ठानरूप परब्रह्मतर्फ लैजाने सन्ध्या हो । जेले एक-अर्कालाई जोड्छ वा मिलाइदिन्छ त्यसलाई **सन्धि** भन्छन् । जुन प्रकारले छिनिएको धागो जोडिनु सन्धि हो, त्यस्तै किसिमले विच्छिन्न आत्मभाव जोडिएकोजस्तो भान हुनु **सन्धि** हो, अर्थात् स्वरूपको अज्ञानद्वारा स्वरूपको विग्रहको जुन प्रतीति भइरहेछ, त्यस स्वरूपको अज्ञानरूप विग्रहको निवृत्ति र स्वस्वरूपको प्राप्तिरूप सन्धिलाई **सन्ध्या** भन्छन् । तीनै वर्णहरू र तीनै आश्रमवालाहरूको कर्तव्य सन्ध्या छ । सन्ध्यामा मुख्य क्रिया दुई प्रकारले हुन्छ– स्थूल र सूक्ष्म । प्राणायाम आदि क्रिया स्थूल हो र मन्त्रमा मुख्य स्वरूप गायत्रीको मनन सूक्ष्मरूप हो । सन्ध्यामा प्राणायाम आदि स्थूल क्रिया सन्ध्याको स्थूल शरीर हो र मन्त्र सूक्ष्म शरीर हो । स्थान, काल र वस्तु मिलेर सन्ध्या त्रिस्वरूपिणी छ । **रेचक, पूरक र कुम्भकको** भेदले **प्राणायाम** त्रिपाद छ र **गायत्री** पनि त्रिपाद छ, अर्थात् सन्ध्याको मन्तव्य तीन प्रकार– तीन पादको छ र सबको अधिष्ठान परब्रह्म चतुर्थ पाद अमात्रस्वरूप छ ।

त्रिपाद व्यावहारिक मानिसहरूलाई बुझाउनको लागि हो । चतुर्थपाद ज्ञानीहरूको साक्षिस्वरूप हो । त्रिपाद कर्म, उपासना र ज्ञान हुन् । गायत्री पनि स्थूल, सूक्ष्म र कारण तीन प्रकारको भावले युक्त छ । गायत्रीको वर्णस्वरूप तीन पाद स्थूल छन्; भूः, भुवः र स्वः सूक्ष्म हुन् र ॐकार कारणरूप हो । अकार, उकार, मकार र चतुर्थ अमात्रसहित ॐकार कारण हो । भूः, भुवः स्वः ॐकारसहित सूक्ष्म हो र गायत्रीको तीन पाद ॐकार र भूः भुवः स्वःसहित स्थूल हो । गायत्रीमा ॐ भूः भुवः स्वः चतुर्थ हो, व्याहृतिहरूमा ॐ चतुर्थ हो र ॐकारमा अमात्र चतुर्थ हो । ॐकार परब्रह्म हो । भूः भुवः स्वः ऋक्, यजु र सामवेद हुन् र गायत्री वेदहरूको विस्ताररूप ब्रह्माण्ड हो । ॐ कारसहित तीन वेदहरूबाट निकालिएको सार गायत्री हो । तीनै वेदहरूका ऋचाहरूमा गायत्रीको एक-एक पाद रहेको छ । तीनै वेदहरूको बीजरूप भूः भुवः र स्वः हुन् । ॐकार, तीनै व्याहृतिहरू र गायत्रीका तीनै पादहरूलाई मिलाएर गायत्रीलाई वेदको मुख सम्झनुपर्छ । चारै मात्राहरूसहित ॐकार कारणरूपले ब्रह्मको वाचक हो र ब्रह्म वाच्य हो । ॐ भूः भुवः स्वः सूक्ष्म रूपले ब्रह्मका वाचक हुन् र ब्रह्म वाच्य हो । ॐ तीनै व्याहृतिहरू र गायत्रीका तीनै पाद स्थूल रूपले ब्रह्मका वाचक हुन् र ब्रह्म वाच्य हो, त्यसकारण गायत्रीभन्दा ठूलो अरू कुनै मन्त्र छैन । अनादिकालदेखि ऋषि-मुनिहरूले गायत्रीको जप-मनन गर्दै आएका छन्, यसैले पनि गायत्रीको प्रभाव विशेष छ । ब्रह्माण्डसहित ब्रह्मलाई जान्न गायत्री सूक्ष्म चित्र हो । जुन-जुन ऋषि-मुनिहरूले गायत्रीको जप-मनन गरेका छन्, तिनले आफ्नो प्रभावलाई पनि मन्त्रोच्चारणमा छाड्दै गएका छन् । त्यसकारण गायत्री अनन्त प्रभावशाली छ । यसै कारण नबुझेरै भए पनि श्रद्धाले गरिएको गायत्रीको जप भावनाअनुसार फल दिन्छ र विचारसहित गरिएको त्यही गायत्रीजप स्वर्गप्राप्ति तथा अन्तःकरणरूप विशेष फल दिने हुन्छ र मननपूर्वक गरिएको जपले परम पदमा प्राप्त गराउँछ ।

ॐ **तत्सवितुर्वरेण्यम्** गायत्रीको प्रथम पाद; **भर्गोदेवस्य धीमहि** दोस्रो पाद र **धियो यो नः प्रचोदयात्** तेस्रो पाद हो । अर्थ– 'जो ब्रह्म छ, सर्वाधार छ, दुःखको निवृत्ति गरिदिने छ, व्यापक छ, सब जगत्को उत्पत्ति गर्ने छ र ऐश्वर्यदाता छ, यस्तो स्वीकार गर्न योग्य, अतिश्रेष्ठ सुख दिनेलाई हामी धारणा गर्छौं, जो ब्रह्म चैतन्य (परम-तेज) अन्तर्यामी रूपमा छ; त्यो हाम्रा बुद्धिवृत्तिहरूलाई शुद्ध हुन प्रेरणा देओस् ।' गायत्रीमन्त्रको उपयोग सन्ध्याको अतिरिक्त अनुष्ठान, जप मन्त्र, तन्त्र आदिमा पनि

हुन्छ, तथा चित्तको एकाग्रता र भावअनुसार फल हुन्छ। ज्ञानीहरूको स्थिति गायत्रीको तत्त्वभन्दा मास्तिर हुन्छ, उपासकहरूलाई यसको रहस्य उपास्य हो र अरू कर्मीहरूलाई कर्म फल दिने देव गायत्री हो। गायत्रीदेखि अलग्ग कोही बस्न सक्तैन, किनभने जे-जति जगत्मा फिंजिएको छ, त्यो त्रयीमय हो, र गायत्रीको रहस्य (तत्त्व) सबैको अन्तिम हो। जानेर, नजानेर, जप गरेर, भजन गरेर, ध्यान गरेर, आस्तिकभावले या नास्तिकभावले सबै गायत्रीको नै अनुकरण गर्छन्। त्यसैमा नै सबको निर्वाह छ, तैपनि जसको जति ज्ञान हुन्छ, जति श्रद्धा हुन्छ, त्यसैअनुसार त्यो फल अथवा परमपद दिने हुन्छ। जसको जस्तो धर्म र ज्ञान हुन्छ उसलाई त्यसैअनुसार फलको प्राप्ति र स्थिति हुन्छ। जो तीनमय छ, उसलाई एउटै बनाई सम्झनु गायत्रीको लक्ष्य हो। उत्पत्ति, स्थिति र लय छन् तापनि एउटैमा भएको हुनाले एउटै स्वरूप हो, त्यही गायत्रीको लक्ष्य हो। अद्वैत परब्रह्म नै लक्ष्य हो। सब जगत्को भिन्नतालाई तीनमा बाँडेर तीन स्वरूप बताइएका छन्। ती तीनलाई एउटा गरिएको जो नित्य अविकारी स्वरूप छ, त्यही गायत्रीको लक्ष्य हो। जो तत्त्व रूपले गायत्रीलाई जान्ने, मान्ने र सम्झने गर्छ त्यो परमपदमा प्राप्त हुन्छ। अनेकताको मिलन एकमा गर्ने युक्ति-स्वरूप गायत्री हो, त्यसकारण उसलाई वेदमाता पनि भन्दछन्। जो गायत्री मन्त्र पढ्छ, सम्झन्छ तर एकता गर्दैन, त्यो गायत्रीको तत्त्व जान्दैन र त्यसको पूर्ण फल अर्थात् स्व-स्वरूप स्थितिबाट वञ्चित रहन्छ। त्यसकारण गायत्रीको तत्त्व ग्रहण गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ। गायत्रीको तत्त्व सबको आदि अविरल अधिष्ठान हो। अधिष्ठानको बोधद्वारा अधिष्ठानको भावमा स्थित हुनु अद्वैत स्वरूप हो। जबसम्म द्वैतभाव हुन्छ, तबसम्म सबै आपत्तिहरू दुःख छन्। अद्वैत भाव हुनासाथ सब दुःख निवृत्त हुन्छन् र जन्म-मरणरूप संसारचक्र सदाको लागि मेटिन्छ। यही गायत्रीको पूर्ण फल हो।

ॐकारोपासना– प्राचीन सब शास्त्रहरू र वैदिक मन्त्रहरूमा ॐकार महत्त्वपूर्ण भनिएको छ। यदि कुनै मन्त्रमा ॐकार भएन भने त्यो मन्त्र धेरै महत्त्वपूर्ण सम्झिँदैन। ॐकारलाई मन्त्रहरूको सेतु (पुल) भनिएको छ। यो एकाक्षर मन्त्र हो तथा गम्भीर भावार्थले भरिएको छ। परब्रह्मको प्रतीक हुनाले ब्रह्मको स्वरूप हो। प्रतीकको अर्थ–प्रति, नक्कल, चित्र र प्रतिमा हो। ब्रह्म सामान्य मनुष्यहरूको लक्ष्यमा आउन कठिन छ, त्यसलाई छोटकरीमा लक्ष्य गराउने एकाक्षर मन्त्र ॐकार हो। मन्तव्य वा विचारलाई मन्त्र भन्छन्। ॐकार मन्त्र नै वास्तविक विचार गर्न योग्य वा बुझ्न योग्य

छ । सब मन्त्रहरूमा ॐकारलाई पहिले लगाउनाले अर्थभाव चमत्कारी हुन्छ । ॐमय ब्रह्माण्डको अधिष्ठानसमेत ॐ हो । ब्रह्माण्ड र ब्रह्माण्डका व्यक्तिहरूको पृथक्-पृथक् भावको अन्तिम गति परब्रह्म हो, त्यसकारण त्यस परब्रह्मको ध्यान राख्दै अन्य मन्त्रहरूको भावार्थ सिद्ध गर्नुपर्छ, यस उच्च आशयद्वारा नै सब मन्त्रहरूमा ॐ पहिले लगाइन्छ, ॐको अधिष्ठान-(स्वरूप)-को भावसहित अन्य मन्त्रहरूको जप गर्नाले ॐकार जो आत्मस्वरूप हो, त्यसका संस्कारहरूलाई दृढ गर्दै लैजान्छ । ॐ एकाक्षर मन्त्र भए तापनि वर्णातीत र शब्दातीत भनिन्छ । एकाक्षर मन्त्रको सूक्ष्म अर्थ हो– नाश नहुने; यस्तो जो एक अद्वितीय ब्रह्म हो, त्यही नै एकाक्षर हो । अथवा–'**प्रकर्षेण नूयते स्तूयतेऽनेनेति नौति स्तौति वा प्रणवः ॐकारः ।** नम्रतासाथ जसको स्तुति गरिन्छ जेले, अथवा भक्त जसको उत्तमतासाथ स्तुति गर्छ, त्यो प्रणव कहलाउँछ, त्यो ॐ हो । वर्ण र शब्द मायाका संज्ञाका हुन् । तिनीहरू लक्ष्यको लागि मायामा छन् तापनि अधिष्ठान-स्वरूप मायातीत छन् । यस विशेषताले गर्दा त्यो एकाक्षर कहलाउँछ । नाश नहुने यस्तो एक नै परब्रह्म एकाक्षर हो ।

सम्पूर्ण वेद ॐकारको नै विस्तार हो । परब्रह्म अधिष्ठान र ब्रह्माण्ड अध्यस्त सबै ॐकार नै हुन् । ॐ परब्रह्म हो, त्यसकारण त्यो अणु-अणुमै भरिएको छ । जसरी समष्टि ॐरूप छ; त्यसरी नै व्यष्टि सृष्टि पनि ॐरूप नै छ । जीवहरूलाई पृथक्-पृथक् सृष्टि भन्छन् र तिनीहरू जुन एकमा हुन्छन्, ईश्वरको त्यस्तो सृष्टिलाई समष्टि भन्दछन् । मनुष्यहरूको भिन्न-भिन्न घर व्यष्टि हो र शहरको एक नाउँले सब घरहरूलाई एक भावमा सम्झनुलाई समष्टि भन्छन् । व्यष्टि अल्पलाई भन्दछन् र समष्टि महान्‌लाई भन्दछन् । व्यष्टिभाव र समष्टिभाव दुवै विकार हुन्; दुवैका विकारलाई छाडेमा दुवैमा एकता छ । जेमा व्यष्टि र समष्टि भ्रान्तिले प्रतीत हुन्छन्, त्यही ॐ हो । यसैलाई प्रणव पनि भन्दछन् । शास्त्रहरूमा प्रणवको उपासना अनेक प्रकारले बताइएको छ । तिनमा अहङ्ग्रह र प्रतीक यी दुई उपासना मुख्य छन् । उपासनामा उपास्य र उपासकको अभेदभावद्वारा जुन उपासना गरिन्छ, त्यो **अहङ्ग्रह उपासना** हो र अन्यको अवलम्बन गरेर भेदभाव साथ जुन उपासना गरिन्छ त्यो **प्रतीक उपासना** हो । प्रतीक उपासना उपासकको अन्तः-करण शुद्ध गरी पवित्र तुल्याउँछ र अहङ्ग्रह उपासनामा दृढता हुनु ज्ञानको स्वरूप-स्थिति हो ।

ॐकारमा चार पाद छन् । त्यसकारण चार पाद हुनाले त्यो अवयववाला भयो भन्ने सम्झनु भएन, किनभने चार पादको कल्पना बुझाउनको लागि गरिएको हो । जुन चार पादहरूद्वारा उसलाई बुझाइन्छ, ती चार पादहरूलाई मात्रा पनि भन्दछन् । ती हुन्–अकार, उकार, मकार र अमात्र । अकार प्रथम पाद हो, उकार द्वितीय पाद, मकार त्रितीय पाद र अमात्र चतुर्थ पाद हो । यिनमध्ये अकार, उकार र मकार मायामा छन्, त्यसकारण यिनलाई अधिष्ठानसहित सम्झनुपर्‍यो र चौथो अमात्र पाद मायारहित शुद्ध अधिष्ठान हो । ॐकारको वर्णाकृति जो शास्त्रहरूमा देखिएको छ,त्यसमा पाद-(मात्राहरू)-को भाव यसप्रकार छ–देब्रेतिरबाट जुन अर्द्धचन्द्राकार छ, त्यो अकार हो, त्यसको तलतिर जो यस्तै नै दोस्रो अर्ध-चन्द्राकार, जुन प्रथमसँग मिलेको छ, उकार हो र बीचबाट जोडिएको अगाडि जुन विन्दु छ, त्यो मकाररूप हो । अकारसहित उकार उकार हो र अकार-उकारसहित मकार मकार हो । यी तीनै माथिको अर्धचन्द्र मुन्तिर छन्, अर्धचन्द्र मायालाई देखाउँछ, र त्यसको मास्तिर मध्यमा जो विन्दु छ त्यो अमात्र हो र शुद्धस्वरूप हो । त्यो शुद्ध अमात्रको प्रकाश जो मायाको सत् अंशमा भई पर्दछ त्यो उत्पत्तिरूप अकार हो । जुन प्रकाश मायाको रज अंशमा परेर बाहिर आउँछ, त्यो उकार हो र जुन प्रकाश मायाको तम अंशमा परेर बाहिर आउँछ, त्यो मकार हो । उकारमा एउटा प्रकाश त मायाको रज अंशमध्यबाट आउँछ र अर्कोचाहिं पहिलो अकारबाट आउँछ । यसरी नै मकारमा एउटा प्रकाश त मायाको तमस् अंशमध्यबाट, अर्को प्रकाश उकारबाट र तेस्रो प्रकाश अकारबाट आउँछ । अमात्र स्वयं शुद्धस्वरूप हो । उत्पत्ति, स्थिति र लय अकार, उकार र मकार हुन् । चैतन्यको प्रकाश लिएर उत्पत्ति सत्त्वगुणबाट, स्थिति रजोगुण-बाट र प्रलय तमोगुणबाट हुन्छ । स्थिति उत्पत्तिको हुन्छ, त्यसकारण यी दुवैको सम्बन्ध छ र लय उत्पत्ति र स्थिति दुवै हुनाले दुवैसित सम्बन्ध राख्छ । यी सब भेद हुँदाहुँदै पनि भेद भ्रान्तिरूप हुनाले त्यो सब शुद्ध ब्रह्म नै हो, यसप्रकार बोध हुनु ॐका-रको आकृतिको अर्थ हो ।

परब्रह्मको अतिरिक्त वस्तुस्वरूप अरू कुनै पदार्थ छैन । त्यसकारण दृश्य-अदृश्यस्वरूप जे-जति छ त्यो सब परब्रह्म नै हो । यसरी नै ॐकार त्रिकाल भूत, वर्तमान र भविष्यस्वरूप हो तथा तीनै कालभन्दा अतीत पनि छ ।

प्रथम पाद अकार विश्व अर्थात् जगद्रूप हो, त्यसको अवस्था बाहिरका विषय-हरूको ज्ञान हुने रूप जाग्रत् हो, त्यसका सात अङ्ग छन्, उन्नाइस मुख छन् र स्थूल विषय-

हरूको भोग गराउने हुन्-मस्तक, चक्षु (आदित्य) ; सब दिशाहरूमा घुम्ने वायु (प्राण), सर्वव्यापी आकाश, अन्नादिहरूको उत्पत्तिको साधनरूप जल (वस्ति), पृथ्वीरूप पाद र आहवनीय अग्नि –यी सात अङ्ग हुन् । उन्नाइस मुख यसप्रकार छन्– पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू, पाँच कर्मेन्द्रियहरू, पाँच प्राण, मन, बुद्धि, चित्त र अहङ्कार ।

श्रुतिमा भनिएको छ –**जागरितस्थानो वहिष्प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः स्थलभुग्वैश्वानरः प्रथमः पादः ।**

–माण्डूक्योपनिषत् ३

दोस्रो पाद उकार तैजस रूप हो, आन्तर प्रकाशमा देखिन्छ, स्वप्नावस्था हो । आन्तर विषयहरूको ज्ञाता हो । यसका पनि सात अङ्ग र उन्नाइस मुख छन् । सूक्ष्म विषयहरूको भोक्ता हो । प्रथम पादको समान नै सात अङ्ग र उन्नाइस सूक्ष्म मुख छन् । **माण्डूक्यश्रुतिमा** भनिएको छ–

स्वप्नस्थानोऽन्तःप्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः प्रविविक्तभुक् तैजसो द्वितीयः पादः ॥४॥

तेरो पाद मकार प्राज्ञ -(ज्ञाता)- रूप हो । सुषुप्ति अवस्था हो । सुतेको मानिस जो कुनै प्रकारको कामना गर्दैन, स्वप्न देख्दैन, उसलाई सब एकनास हुन्छ, त्यसलाई प्रज्ञानघन भन्छन्, त्यो आनन्दमय छ, आनन्दको भोक्ता छ, त्यसैलाई चेतोन्मुख भन्छन्, किनभने त्यो स्वप्न र जाग्रत्को चैतन्यको द्वाररूप हो । चैतन्य सबको ईश्वर हो, सबको ज्ञातृरूप छ, अन्तर्यामी छ, सबको कारणरूप छ । सर्व भूतहरूको उत्पत्तिस्थान र आश्रयरूप छ । **माण्डूक्यश्रुतिमा** भनिएको छ–

यत्र सुप्तो न कञ्चन कामं कामयते, न कञ्चन स्वप्नं पश्यति तत् सुषुप्तम् । सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवाऽनन्दमयो ह्यानन्दभुक् चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः ॥५॥

चौथो पाद अमात्र, आन्तर र बाहिर जानेवाला छैन, स्थूल र सूक्ष्म दुवैलाई नै थाहा पाउँदैन, त्यो प्रज्ञानघन होइन, प्रज्ञ-अप्रज्ञ होइन, त्यसको स्वरूप देखिंदैन, त्यो व्यवहारमा आउँदैन, ग्रहण गरिंदैन, अलक्षणीय र अचिन्तनीय छ, त्यो अवर्णनीय चेतनको सार हो । सबै प्रपञ्चले रहित हुन्छ, शान्त ,शिव र अद्वैत रूप छ । त्यसैलाई नै आत्मा भन्दछन्, त्यही नै जान्न योग्य छ । **माण्डूक्यश्रुतिमा** भनिएको छ –

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनिः सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम् ॥६॥

शरीरलाई **पिण्ड** भन्छन् र सब लोकसहित संसारलाई **ब्राह्मण्ड** भन्छन्। पिण्ड र ब्रह्माण्डको एकता छ। ब्रह्माण्डको सानो स्वरूप पिण्ड हो, त्यसकारण ॐकारको चारै पाद पिण्ड र ब्रह्माण्डमा समान छन्। पिण्डशरीरसित ब्रह्माण्डको एकता गर्नु आवश्यक छ। यसकारण ॐकारका चारै पादहरूको ज्ञान आवश्यक छ। तर यो पनि जान्नु आवश्यक छ– वास्तवमा ॐकार पादवाला होइन। जिज्ञासुलाई बुझाउन पादरूपमा त्यसको व्याख्या गरिएको छ। पादवाला प्रतीत हुँदा-हुँदै पनि जो अपादरूप छ, त्यही नै ॐकार हो। जो प्रथम पादमा छ त्यो नै दोस्रो पादमा छ; जो दोस्रो पादमा छ त्यही तेस्रो पादमा छ र जो तेस्रो पादमा छ त्यही चौथो अमात्र अपादमा छ। जब प्रथम पादको भावलाई दोस्रो पादको भावमा लैजान्छौं, तब प्रथम पादको उपाधि रहँदैन; जब दोस्रो पादलाई उठाएर तेस्रो पादमा लैजान्छौं, तब दोस्रो पादको उपाधि रहँदैन, जब तेस्रो पादलाई अपादमा लैजान्छौं, तब तेस्रो पादको उपाधि रहँदैन र चौथो पादमा एकत्र हुनासाथ सब पादहरूको सङ्ख्या उड्दछ र एउटै अविचल, पूर्ण तत्त्व मात्र शेष रहन्छ, त्यही ॐकार हो।

जीवलाई व्यष्टि र ईश्वरलाई समष्टि भन्छन्। जीवलाई जीवको उपाधि भन्छन् र ईश्वरलाई ईश्वरको उपाधि। यी उपाधिहरू ठूला-साना हुनाले पनि जुन तत्त्वमा प्रतीत हुन्छ, त्यो तत्त्व जीव र ईश्वरमा भिन्न छैन। जब जीव जाग्रत् अवस्थामा हुन्छ, तब त्यो विश्वको अभिमानी हुनाले विश्व कहलिन्छ र बाहिरको सृष्टिको स्थूल शरीरको भानले युक्त हुन्छ; समष्टिरूप ईश्वर त्यस अवस्थामा समग्र विश्वको अभिमानवाला वैश्वानर भनिने र जाग्रत् अवस्थाको सब सृष्टिको भोगले युक्त हुन्छ। जीव र ईश्वर दुवैमा ॐकारको अकार मात्रा छ। जीव र ईश्वरको उपाधि छाडेर अकार मात्रा एउटै हो। जीवको व्यष्टिरूप स्वप्नावस्था सूक्ष्म शरीरमा हुन्छ, त्यसमा वासनामय पदार्थ देखिन्छ, त्यसको अभिमानी जीवात्माको नाउँ **तैजस** हो। समष्टिरूप स्वप्नावस्थाको सब सृष्टिको अभिमानी **हिरण्यगर्भ** कहलिन्छ। तैजस र हिरण्यगर्भको उकार मात्रा हो। व्यष्टिरूप सुषुप्ति अवस्थाको अभिमानी जीव **प्राज्ञ** कहलाउँछ र समष्टिरूप सुषुप्ति अवस्थाको सब सृष्टिको अभिमानी **ईश्वर** कहलाउँछ। प्राज्ञ र ईश्वरको मकार मात्रा हो। जीव र ईश्वरको उपाधिले रहित जुन तत्त्व अवर्ण छ, त्यो ब्रह्म हो, त्यही ॐकारको अमात्रा हो। विश्व र वैश्वानरको, तैजस र हिरण्यगर्भको, प्राज्ञ र ईश्वरको र सबको आद्य स्वरूप ब्रह्मको र अमात्रको एकता हो; जो ब्रह्म हो, त्यही अमात्र हो।

प्रत्येक नाउँका तीन रूप हुन्छन्। नाउँ, नाउँको ज्ञान र नाउँको अर्थ। जस्तै मन्त्र शब्द नाउँ हो, मन्त्रको ज्ञान ज्ञान हो र मन्त्रको अर्थरूप वस्तु अर्थ हो। मन्त्र ज्ञान र अर्थविना अति तुच्छ हुन्छ; ज्ञानसहित र अर्थसहित मन्त्र पनि अल्प हुन्छ। ज्ञान र अर्थसहित मन्त्र नै यथार्थ फल दिने हुन्छ। ॐ –यो मन्त्रको नाउँ हो, ॐ ब्रह्म हो –यो ज्ञान हो; र दृश्य-अदृश्यसहित जे-जति छ, त्यो ब्रह्ममय ब्रह्म हो –यो अर्थ हो। ॐ अनादि मन्त्र हो; त्यसको उच्चारणसम्ममा पनि अनेक प्रकारका शक्तिहरू भरिएका छन्। जो-जो ऋषि-मुनि पहिले भए र वर्तमानमा छन्, उनीहरूले त्यसको जप गरे र गर्दछन्। उनको उच्चारण वा जपको प्रभाव पनि त्यसमा छ, त्यसकारण त्यसको जपबाट शीघ्र नै फलको प्राप्ति हुन्छ, तथापि अर्थ र ज्ञानले रहित त्यसको जप तुच्छ हुन्छ अर्थात् अल्प फल दिने नै हुन्छ। त्यसकारण प्रत्येक मन्त्रको जप गर्दा त्यसको ज्ञान र अर्थ जान्नु अति आवश्यक छ। जबसम्म त्यसको अर्थ र ज्ञान यथार्थ नजानिएला, तबसम्म त्यसको जपफल अल्प नै हुनेछ।

ध्यान गर्ने अनेक प्रकारका युक्तिहरू छन्। सगुण र निर्गुण दुई प्रकारको ध्यानको वर्णन अघि पनि भएको हो। निर्गुण अहङ्ग्रह ध्यानको एक युक्ति यो पनि छ– अहङ्ग्रह उपासनामा ॐकारको ब्रह्मज्ञानस्वरूपसित अभेद मानेर ध्यान गरिन्छ। ॐकारको प्रथम पाद जो अकार हो, त्यसको व्यष्टिरूपमा चिन्तन गर्नु, चिन्तित पदार्थको अतिरिक्त सबको अभाव सम्झनुलाई **चिन्तन वा ध्यान** भन्छन्। व्यष्टिरूप आफ्नो स्थूल शरीर अकार हो। स्थूल शरीरको जाग्रत् अवस्था ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, पञ्चभूतादि जति स्थूलभावरूप जगत् छ त्यो अकार हो। सब स्थानबाट हटेर यसप्रकार आफ्नो स्थूल शरीरको चिन्तन गर्नुपर्छ। जसरी आफ्नो स्थूल शरीरका अवस्था आदि छन्, त्यसरी नै सबको स्थूल शरीरका अवस्था आदि छन्। म, तिमी आदि भावलाई छाडी स्थूलताका र उसका सब विकार एक समान हुन्छन्। यी सबलाई एक गरेर सम्झनु समष्टि हो र त्यो समष्टि अकार हो। यो सब भाव आउँदा आफ्ना पृथक्-पृथक् भावलाई बिर्सिदिनुपर्छ। यसप्रकार समष्टिको स्वरूपको सिद्धि गरेर त्यसलाई छुट्टै राखिदिनुपर्छ। तत्पश्चात् आफ्नो व्यष्टि शरीर जो सूक्ष्म छ त्यसको चिन्तन गर्नुपर्छ। यो ॐकारको उकार मात्रा हो। जसरी स्वप्नावस्था र सूक्ष्म भोग तथा इन्द्रियादि आफ्ना हुन्, त्यसरी नै ब्रह्माण्डमा जति जीव छन्, ती सब पनि त्यस्तै हुन्, यस पृथग्भावलाई छाडेर सबको सूक्ष्म अवस्थालाई एक पारेर बुझ्नुपर्छ। समष्टिको उकारमा चित्त जमे-

पछि छुट्टै राखिएको समष्टिको अकार मात्रालाई मिलाइदेओस्। फेरि यस भावलाई पनि प्रथमको समान छुट्टै राखेर आफ्नो व्यष्टि कराण-शरीरको चिन्तन गरोस्, यस व्यष्टिको मकार मात्रा हो, अव्यक्त स्वरूप हो। जस्तो आफ्नो कारण-शरीरको अवस्था छ, त्यस्तै ब्रह्माण्डभरको जीवको अवस्था छ। आफ्ना अर्काका अवस्थाहरूको भावलाई छाडेर सबलाई एउटै गरिदिनु समष्टिको मकारमात्रा हो; यो भाव स्थिर गरेपछि छुट्टै राखिएको उकारमात्रालाई त्यसमा मिलाइदेओस्, तब समष्टिको एक मकारमात्रा शेष रह्यो, जसमा अकार उकार र समष्टि व्यष्टिभाव दुवै नै छैनन् र व्यष्टिभावको मकार पनि छैन; समष्टिको शेष मकार मात्र छ, त्यसलाई प्रथमको समान छुट्टै राखिदेऊ। तब चिन्तन गर –जस्तो आफ्नो व्यष्टिको साक्षी हुन्छ, त्यस्तै सब ब्रह्माण्डका जीवहरूको समष्टि साक्षी हो, त्यसकारण सबै जीवहरूका साक्षीलाई एक गरिदेऊ। समष्टिको साक्षी ब्रह्म हो, जो ॐकारको अमात्र हो, त्यसमा समष्टिको मकारमात्रा, जुन पहिले छुट्टै राखिएको थियो, मिलाइदेऊ। तब एक अमात्र रूप मात्र शेष हुन आउँछ, त्यही पूर्ण ॐकार हो, त्यही परब्रह्म हो।

यसप्रकार ॐकारमा सबै कुरा मिलेको छ। व्यष्टि र समष्टिका तीनै अवस्था, सबैको एक तत्त्व ॐकार हो। त्यो नै सबमा छ, सब हो, सबले रहित छ, सबैमा मिलेको छ, त्यो नै मेरो आत्मा हो, ॐस्वरूप सत्य हो तथा अवस्था र मात्रा भ्रान्तिको स्वरूप हो, त्यसकारण ॐकार त्यससँग मिलेको छैन। सत्मा भ्रान्ति देखिन्छ। त्यसकारण मिलेको जस्तो लाग्छ। जुन-जुन प्रकारले ध्यान गर्दै गइन्छ, त्यै-त्यै प्रकारले मनलाई त्यसै प्रकारले युक्त बनाउँदै जाओस् र अन्तमा मनको भावले पनि रहित भएर आफूलाई ब्रह्मरूप नै चिन्तन गर। यो ध्यान ब्रह्मस्वरूप हो। यसप्रकार ध्यान गर्नेलाई ब्रह्मको साक्षात्कार हुन्छ। अन्तःकरणको शुद्धिवाला नै यस प्रकारको उत्तम ध्यान गर्न सक्छ। सगुणका पनि अनेक प्रकारका ध्यान छन्, जुन योग्यतानुसार सद्‌गुरूबाट प्राप्त हुन्छन्। ॐकारको पूर्णस्वरूप यो हो– जे-जति छ–छैन, त्यो सब ॐकार हो, ॐबाट पृथक् केही छैन; ॐकारविना ब्रह्माण्डको स्थिति हुन सक्तैन, तैपनि त्यो ब्रह्माण्डमा मिलेको छैन। ॐ अद्वैत, अक्रिय आदि छ र तिनले रहित पनि छ। त्यो कस्तो छ ? त्यो अनुभवगम्य छ। शास्त्र उसको विषयमा जे-जति भन्छ, तटस्थ भएर भन्छ। त्यो सच्चिदानन्द छ। त्यै म हुँ। त्यै तिमी हौ।

अनुभवी महात्माहरूद्वारा उपदिष्ट प्रणवोपासनाको एक अत्यन्त सरल, तर प्रभावशाली विधि तल लेखिन्छ। पहिले ' नि धेरैपटक यी कुराहरूलाई सङ्केत गरिसकिएको छ– जुन काम स्वाभाविक हो अथवा जुन सुखपूर्वक र आफ्नो अखण्ड प्रसन्नताले हुन्छ, त्यही नै सजिलो हुन्छ र त्यसै सहज साधनद्वारा पुरुष अल्पायासले नै परमात्माको साक्षात्कार गर्न सक्छ। त्यसकारण यस अल्प जीवनमा मनुष्यमात्रले यस सहज साधनको अभ्यास गर्नुपर्छ। यो साधन बुझ्न पहिले तीन कुराहरूको परिभाषा राम्ररी जान्नु आवश्यक छ। किनभने यी कुरा नबुझीकन यस साधनको अभ्यास हुन सक्तैन। ती तीन शब्द यी हुन्– **भ्रम**, **अविद्या** वा **माया** र **अहङ्कार**। जो वस्तु वास्तवमा छैन तर देखिन्छ त्यसलाई **भ्रम** भन्छन्; जस्तै– मरुस्थलमा जल, सीपीमा चाँदी आदि। जुन वस्तु वास्तवमा छँदैछैन, तर उत्पन्न भएजस्तो देखिन्छ, अथवा उत्पन्न भैहाल्छ त्यसको नाउँ **अविद्या** वा **माया** हो; जस्तै– घर, गाडी, धोती आदि। घर वास्तवमा कुनै स्वतन्त्र वस्तु होइन। पञ्चभूतहरूको समष्टिविशेष (काठ, माटो, ढुङ्गा आदि) नै घर बन्न पुग्छ, यसरी नै काठ र फलामको समूहविशेषको नाउँ नै गाडी हो; तथा कपासको धागो नै धोती (वस्त्र) बन्दछ। त्यसरी नै **म** नाउँको कुनै वस्तु नभए पनि **म**को प्रतीति हुन्छ। यसैको नाउँ **अहङ्कार** हो। म शरीर आदि होइन, तर पनि '**म** फलानो हुँ'– भन्ने जुन वृत्ति हुन्छ, त्यसैलाई **अहङ्कार** भन्छन्। यसप्रकार यी तीन शब्दहरूको अर्थ राम्ररी हृदयङ्गम भएपछि मानिसलाई यस सहज साधनको अधिकार प्राप्त हुन जान्छ (वास्तवमा परोक्ष-ज्ञानजनक समुच्चय-शास्त्रवर्ग यसभित्र पर्छ)। यो अधिकार प्राप्त नगरीकन यस साधनमा सफलता प्राप्त हुँदैन।

जुन महानुभावहरूलाई यो संसार भ्रमवत् लाग्छ, तथा जुन केही हुने वा बन्ने पदार्थ छ, ती सब अविद्या वा माया हुन् भन्ने निश्चय हुन्छ, तथा म-तिमी, यो-त्यो भन्ने सब अहङ्कारको नै खेल प्रतीत हुन थाल्छ। त्यस्ता पुरुष वा स्त्री नै यस तत्त्व-साधनका सच्चा अधिकारी हुन्छन् र यस्ता अधिकारीहरू मात्र यसबाट सिद्धि प्राप्त गर्न सक्छन्, पाप आदिको निवृत्ति त यसको स्मरण – हार्दिक स्मरणबाट मात्र हुन्छ।

मनुष्यमा मात्र होइन प्राणिमात्र अथवा अखिल ब्रह्माण्डभित्र समेत प्रणवको ध्वनि भइरहेछ। यो ध्वनि सुगमतासँग सुन्न सकिन्छ र बडो प्रसन्नतासाथ त्यसको ध्यान गर्न सकिन्छ। अतः स्वाभाविक हुनाले यो प्रणवध्यान नै सहजध्यान हो।

प्रणव के हो ? त्यसको अर्थ के हो ? प्रणवध्यान कसरी गरिन्छ ? यी कुराको विस्तृत वर्णन पहिले नै भइसकेको छ। यहाँ संक्षेपमा यति नै जान्नु पर्याप्त हुनेछ– प्रणव परमात्माको नाम हो– **तस्य वाचकः प्रणवः** (योगसूत्र) । नामी र नाममा भेद हुँदैन, त्यसकारण प्रणवजप र प्रणवध्यान दुवै समान रूपले कल्याणकारक छन् । श्रुतिमा पनि भनिएको छ –

प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते ।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत् तन्मयो भवेत् ।

–मुण्डकोपनिषत् २।४

प्रणव धनु हो, सोपाधिक आत्मा वाण हो, ब्रह्म त्यसको लक्ष्य भनिन्छ । त्यसको सावधानतापूर्वक वेधन गर्नुपर्छ र वाणसमान तन्मय हुनुपर्छ ।

अधिकांश मानिस ॐकारलाई नै प्रणव भन्छन्, तर यी दुवैमा एक सूक्ष्म अन्तर छ । प्रणव ध्वनि, स्वर, व्यञ्जन र कुनै वाह्य प्रयत्नले रहित छ, तथा चित्त-वृत्तिलाई रोकेर नै सुनिन्छ, तथा त्यो ध्वनि स्वभावतः कुनै वाह्य साधनविना बगिरहेछ । तर ॐकारको गौण रूपले उच्चारण गरिन्छ, यसप्रकार ॐकार प्रणवको नै स्थूल रूप हो । यो ॐकार नै त्रिवर्णात्मक सगुण ब्रह्म हो । यसको वाच्य अक्षर ब्रह्म निर्गुण छ । शास्त्रमा भनिएको पनि छ–

अघोषमव्यञ्जनमस्वरं च अकण्ठताल्वोष्ठमनासिकं च ।
अरेफजातमुभयोष्ठवर्जितं यदक्षरं न क्षरते कदाचित् ॥

अर्थात् प्रणव कुनै पनि वाह्य आघात-प्रतिघातद्वारा उत्पन्न हुँदैन, बरु स्वाभाविक नै हो, तथा शास्त्रहरूमा प्रणव नै पर-अपर ब्रह्म भनिएको छ । यो सम्पूर्ण विश्व तथा भूत, भविष्य, वर्तमान आदि जे-जति छ, त्यो सब प्रणव नै हो ।

प्रणवको जुन स्थूल रूप ॐकार हो, त्यसका अ, उ, म् – तीन मात्रा हुन् । यिनैबाट क्रमशः विराट्, हिरण्यगर्भ वा सूत्रात्मा र ईश्वर, तथा व्यष्टिमा विश्व, तैजस र प्राज्ञको ग्रहण हुन्छ । जुन परमात्माबाट संसारको उत्पत्ति, स्थिति र लय हुन्छ, त्यही ॐकार वा प्रणव हो ।

प्रणव-ध्यान-विधि

१) आफ्नो अभ्यस्त आसनमा बसेर भावपूर्वक गुरु-नमस्कार आदिका श्लोकहरूको उच्चारण पूर्वक गुरु-नमस्कार गरिसकेपछि पाँच प्राणायाम वाह्य

कुम्भक र तीन आभ्यन्तर कुम्भक गरेर ५-१० मिनेटसम्म प्रणवको दीर्घ उच्चारण गर्नुपर्छ; जब मनमा एक अपूर्व शान्ति र आनन्दको अनुभव हुन थाल्छ, तब यसप्रकार विचार गर्नुपर्छ– 'यसवेला, जब कि म जागा रहेको छु, मेरो जाग्रत् अवस्था छ; म स्थूल भोगहरूका भोक्ता हुँ तथा व्यष्टिपिण्डमा रहनाले मेरो शरीरको होइन चेतनको नाम विश्व हो तथा समष्टिमा त्यही विराट् कहलाउँछ,' यही ॐकारको प्रथम मात्रा अकार हो र यही जाग्रत् अवस्थाको अभिमानी विश्वात्मा हो'– यसप्रकार ॐकारको मानसिक जप गर्दै पन्ध्र मिनेटसम्म स्मरण गर्नुपर्छ ।

२) जुन समयमा म स्वप्न देख्छु, त्यो समय मेरो स्वप्नावस्था हुन्छ, तब म सूक्ष्म विषयहरूको भोक्ता हुन्छु, र व्यष्टि पिण्डमा रहनाले मेरो शरीरको होइन चेतनाको नाउँ **तैजस** हो, तथा समष्टिमा यही नै **हिरण्यगर्भ** भनिन्छ। यही ॐकारको दोस्रो मात्रा उकार हो र यही स्वप्नावस्थाको अभिमानी **सूत्रात्मा** हो । यसप्रकार ॐकारको मानसिक जप गर्दै २० मिनेटसम्म चिन्तन गर्नुपर्छ ।

३) जुन समयमा म घोर निद्रामा सुतेको हुन्छु त्यो समय मेरो सुषुप्त अवस्था हुन्छ, तब म बीज रूपले सबैको भोक्ता हुन्छु र व्यष्टिपिण्डमा रहनाले मेरो शरीरको होइन, चेतनको नाउँ **प्राज्ञ** हुन्छ, तथा समष्टिमा त्यही **ईश्वर** भनिन्छ । यही ॐकारको तेस्रो मात्रा मकार हो र यही सुषुप्तिको अभिमानी **कारणात्मा** हो । यो सबको ईश्वर, सर्वज्ञ र सर्वान्तिर्यामी हो तथा सम्पूर्ण जगत्को उत्पत्ति र लयको स्थान हुनाले सबैको कारण हो । श्रुतिमा भनिएको पनि छ कि–

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनिः सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम् ।

–माण्डूक्योपनिषत् ६

यसप्रकार ॐकारको मानसिक जप गर्दै २५ मिनेटसम्म चिन्तन गर्नुपर्छ।

४) अन्तमा अब म समाधिस्थ भएँ । यो मेरो तुर्यावस्था हो । यसको सम्बन्धमा महात्माहरू यस्तो मान्दछन्– यो न अन्तःप्रज्ञ हो, न वहिःप्रज्ञ हो, न उभयतः अर्थात् अन्तर्वहिःप्रज्ञ हो, न प्रज्ञानघन हो, न प्रज्ञ हो न अप्रज्ञ हो । यो अदृष्ट, अव्यवहार्य, अग्राह्य, अलक्षण, अचिन्त्य, अव्यपदेश्य, एकात्मप्रत्ययसार, प्रपञ्च उपशम, शान्त, शिव र अद्वैत रूप हो। यही म हुँ र व्यष्टिपिण्डको उपाधिले मेरो नै नाउँ **आत्मा** हो र समष्टि-पिण्डको उपाधिले मेरो नै नाउँ **परमात्मा** हो । यो

तुर्यावस्थाको अभिमानी साक्षी चेतन आत्मा नै साक्षात् जान्न योग्य छ। यही कुरा श्रुतिमा पनि भनिएको छ–

नाऽन्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाऽप्रज्ञं। अदृष्ट-मव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः।

–माण्डूक्योपनिषत्

यसप्रकार ॐकारको चिन्तन गर्दा-गर्दै, जति बेरसम्म वाह्य वृत्ति हुँदैन, त्यति बेरसम्म लगातार यसै वृत्तिमा स्थिर रहनू। यसप्रकार वृत्ति यदि अन्तर्मुख भएर स्थिर भयो भने त ठीक हो, अन्यथा वृत्तिलाई अन्तर्मुख गर्न यस चिन्तनको पश्चात् प्रणवको दीर्घ उच्चारण १० मिनेटसम्म गर्नुपर्छ; तथा यो प्रणवध्वनि स्वयं नै चालू होओस् र एक सात्त्विक आनन्दजस्तो भान हुन लागोस्। 'म अब समाधिस्थ भएँ, आफ्नो स्वरूपमा स्थित छु' भन्ने भावनाले सब विचारको निरोध गर्दै स्थित होओस्। फेरि विचार नगरोस्। यसप्रकार सिद्ध अथवा स्वस्तिकासनद्वारा प्रातः मध्याह्न, सायंकाल तथा ब्राह्ममुहूर्तमा चारपटक अभ्यास गर्नु आवश्यक छ। श्रद्धापूर्वक अभ्यास गर्नाले अवश्य लाभ हुनेछ। अस्तु। योगको सप्तम अङ्ग ध्यानको वर्णन यहाँ समाप्त हुन्छ। अब योगको अन्तिम (अष्टम) अङ्गमा केही विचार गरौं।

समाधि– योगको अन्तिम अङ्ग र चरम उद्देश्य समाधि हो। समाधिमाथि केही लेख्नु वास्तवमा एक कठिन काम हो, किनभने समाधिको सम्बन्ध विचार्ने वा लेख्नेसित भन्दा अनुभूति र क्रियात्मक साधनसित बढी हुन्छ तथा त्यहाँ विचारसहित मन-बुद्धि नै जब आफ्नो अस्तित्वलोप गराउँछ, तब त्यहाँ विचार विमर्श रहने नै कसरी? तैपनि त्यस अवस्थामा, अर्थात् समाधिप्रज्ञाको संस्कार अधिक प्रबल हुनाले व्युत्थाना-वस्थामा उसको स्मृति प्रायः स्पष्ट रूपमा बनिरहन्छ। ती संस्कारहरूको स्मृतिको आधारमा नै केही-केही लेख्न सकिन्छ। **योगसूत्र**मा सामान्य रूपले समाधिको लक्षण यसप्रकार लेखिएको छ– **तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः**। केवल त्यही पदार्थ (स्वस्वरूप आत्मा) मात्र विद्यमान छ, यो आभास (ज्ञान) मात्र रहनेछ, अर्को कुनै पनि ज्ञान रहनेछैन, चित्तको ध्येय वस्तुमा यस्तो जो तन्मयता (एक हुनु) आउँछ त्यसलाई समाधि भन्छन्। जीवात्मा र परमात्माको समतावस्था- (एउटा जस्तै अवस्था)- लाई पनि **समाधि** भन्छन्। **समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः।**

वेदान्तको मतमा समाधि दुई प्रकारका छन्–**सविकल्प समाधि** र **निर्विकल्प समाधि**। ज्ञाता, ज्ञान र ज्ञेय –यी तीनैको भिन्नाभिन्न ज्ञान हुँदा-हुँदै अद्वितीय ब्रह्ममा

अखण्डाकार चित्तवृत्तिको अवस्थानको नाउँ **सविकल्प समाधि** हो । **योगदर्शनमा** यसैलाई **सम्प्रज्ञात समाधि** भन्छन्; तथा ज्ञाता, ज्ञान र ज्ञेय –यी तीनैको भिन्ना-भिन्नै ज्ञान नभएर अद्वितीय परब्रह्ममा अखण्डाकार चित्तावृत्तिको अवस्थानको नाउँ **निर्विकल्प समाधि** हो, **योगदर्शनमा** यसैलाई **असम्प्रज्ञात समाधि** भन्छन् । अर्को शब्दमा भन्न सकिन्छ– पूर्वोक्त ध्येयविषयक ध्यान नै अभ्यासको बलले जब आफ्नो ध्यानाकार रूपले रहितजस्तो भएर केवल ध्येय स्वरूपमात्रले अवस्थित भएर प्रकाशित हुन लागोस्, तब त्यो **समाधि** कहिन्छ । ध्यानावस्थामा जुन ध्येय-आलम्बनले युक्त वृत्ति-समान प्रवाहमा उदित भइरहन्छ, त्यो ध्याता, ध्यान र ध्येय तीनैवटामा मिश्रित रहन्छ। अर्थात् त्यो तीनैमा तदाकार हुँदै ध्येयको स्वरूपले भासमान हुन्छ । यसै कारण यसमा ध्याता र ध्यान दुवै रहिरहन्छन् । यी दुवै रहिरहनाले ध्येयाकार-वृत्ति आफ्नो ध्येय विषयलाई सम्पूर्णत: प्रकाशित गर्दैन । जति-जति ध्यान बढ्दै जान्छ, उति-उति त्यस वृत्तिमा ध्येयस्वरूपाकारता बढ्दै जान्छ र ध्याता एवं ध्यान त्यसको प्रकाशन गर्नमा आफ्नो स्वरूपले सर्वथा शून्यजस्तो भएर ध्येयस्वरूपमात्रले भासमान हुन थाल्छ र ध्येयको स्वरूप ध्याता र ध्यानदेखि अभिन्न भएर ध्येयाकार-वृत्तिमा सम्पूर्णत: भासमान हुन थाल्छ; ध्यानको यस अवस्थालाई **समाधि** भन्छन् । यहाँ यो शङ्का हुन सक्छ– प्राय: ध्यानको अधीनमा नै ध्येयको भान हुन्छ, तर यदि समाधिमा ध्यान स्वरूपले शून्य हुन्छ भने ध्येयको भान कसरी हुन सक्छ । यसकारण (स्वरूपशून्यमिव) **इव**पद दिइएको छ, अर्थात् समाधिको अवस्थामा ध्यानको सर्वथा अभाव हुँदैन, तर ध्येयबाट अभिन्न रूप भएर भासमान हुनाले स्वरूपले शून्यजस्तो भइहाल्छ, वास्तवमा स्वरूप-शून्यजस्तो हुनेचाहिं होइन । **भोजवृत्तिमा** समाधिको अर्थ यसप्रकार गरिएको छ–**सम्यगाधीयत एकाग्रीक्रियते विक्षेपान् परिहृत्य मनो यत्र स समाधि:** । जसमा मन विक्षेपहरू-लाई हटाएर यथार्थताद्वारा धारण गरिन्छ, अर्थात् एकाग्र गरिन्छ, त्यो समाधि हो ।

अभिप्राय यो हो– योगका अन्तिम तीनै अङ्गहरू धारणा, ध्यान र समाधिमा समाधि अङ्गी र धारणा तथा ध्यान त्यसका अङ्ग हुन् । जब कुनै विषयमा चित्त स्थिर गराइन्छ, तब चित्तको त्यो विषयाकार-वृत्ति त्रिपुटीले सहित हुन्छ । तीन आकारहरूको समाहार अर्थात् जम्मा हुनुको नाउँ **त्रिपुटी** हो । यो त्रिपुटी ध्याता, ध्यान र ध्येयरूप हो । ध्याता (ध्यान गर्ने) आत्माद्वारा प्रकाशित चित्त हो । चित्तको त्यो वृत्ति जुनद्वारा विषयको ध्यान हुन्छ, ध्यान हो र ध्यानको विषय ध्येय हो । कुनै विषयमा चित्तलाई

स्थिर गराउँदा त्यस विषयकार-वृत्तिमा त्रिपुटीको यसप्रकार भिन्नाभिन्नै भान हुन्छ– १) म ध्यान गरिरहेछु २) यो ध्यान हो ३) यस विषयको ध्यान भइरहेछ। संक्षेपमा–

धारणा– जबसम्म त्रिपुटीद्वारा भान हुने यो विषयाकार-वृत्ति समान प्रवाहले बग्न थाल्दैन, बरु व्यवधानसहित विच्छिन्न हुन्छ अर्थात् यस वृत्तिको बीच-बीचमा अन्य वृत्तिहरू पनि आउँदै गर्छन्, तबसम्म त्यो **धारणा** भनिन्छ।

ध्यान– जब त्यो त्रिपुटीद्वारा भान हुने विषयाकार-वृत्ति व्यवधानरहित हुन्छ, अर्थात् अन्य विजातीय वृत्तिहरू बीच-बीचमा आउँदैनन्, तर सदृश वृत्तिहरूको प्रवाह रहिरहन्छ, तबसम्म त्यो **ध्यान** कहलाउँछ।

समाधि– जब यो ध्यान अर्थात् व्यवधानरहित त्रिपुटीद्वारा भासमान विषयाकार वृत्तिमा त्रिपुटीको भान हराउँछ ध्याता तथा ध्यान पनि विषयाकार भएर आफ्नो स्वरूपले शून्य जस्तै भासमान हुन थाल्छ, अर्थात् जब 'म ध्यान गरिरहेछु, यो ध्यानको अवस्था हो' भन्ने भाव नरहेर केवल ध्येय विषयको स्वरूपको मात्र भान भइरहन्छ, तब त्यो **समाधि** कहलिन्छ।

समाधिको प्रारम्भ अवस्था– एकाग्रताको अभ्यासद्वारा क्रमशः तमोगुण गौणरूपले रहन्छ र रजोगुणको चित्तलाई चलायमान गर्ने क्रिया निर्बल हुँदै जान्छ। सत्त्वगुण प्रधान भएर चित्तलाई एकाग्र गर्ने र त्यसमा वस्तुको यथार्थ रूप देखाउन समर्थ हुन्छ। यसमा स्वार्थ दब्न र एकाग्र वृत्ति उदित हुन थाल्छ। पुरुष वृत्तिसारूप्य प्रतीत हुन्छ।

सम्प्रज्ञात समाधि (एकाग्रता)– तमोगुण गौणतर रूपले दबेको हुन्छ। सत्त्वगुणले रजोगुणलाई दबाएर प्रधान रूपले आफ्नो प्रकाश गर्दछ, फलस्वरूप चित्त वस्तुको तदाकार भएर उसको यथार्थ रूप देखाउन समर्थ हुन्छ। स्थूल शरीरमा कार्य बन्द भएर सूक्ष्म शरीरमा एकाग्र वृत्ति रहन्छ। स्वप्नावस्थामा भन्दा यसमा यस्तो विलक्षणता हुन्छ कि तमको स्थानमा यसमा सत्त्वको प्रधानता भइहाल्छ, चित्तमा समाधि-परिणाम हुन्छ। पुरुष एकाग्रवृत्ति-सारूप्य प्रतीत हुन्छ।

सम्प्रज्ञात र असम्प्रज्ञात समाधिको बीचको अवस्था (विवेकख्याति)– तमोगुण गौण रूपले नाम मात्र रहन्छ। चित्तबाट रजोगुण र तमोगुणको आवरण हटेर सत्त्वगुणको पूर्णतया प्रकाश फैलन्छ। पुरुषलाई चित्तभन्दा भिन्न देखाउने क्रिया हुन

सक्ने मात्रामा मात्र रजोगुण रहेको हुन्छ र तम यस वृत्तिलाई रोक्न मात्र बाँकी रहेको हुन्छ। सुषुप्तिमा भन्दा यसमा यो विलक्षणता छ कि यसमा तमको स्थानमा सत्त्व प्रधान रूपले रहन्छ। सुषुप्तिमा कारण-शरीरमा अभावको प्रतीतिको स्थानमा यसमा कारण-शरीरमा चित्तद्वारा पुरुषको चित्तदेखि भेदज्ञान (विवेकख्याति) हुन्छ।

असम्प्रज्ञात समाधि (स्वरूपावस्थित)– सत्त्वचित्तमा बाहिरबाट तीनै गुणहरूको वृत्तिरूप परिणाम हुन बन्द हुन्छ। तीनै गुणहरूको नितान्त अभाव हुनाले विवेकख्याति अर्थात् पुरुषलाई चित्तबाट भिन्न प्रतीत गराउने वृत्ति पनि रोकिन्छ। सबै वृत्तिहरूको निरोध भएपछि चित्त आफ्नो वास्तविक सत्त्वस्वरूपबाट पुरुषमा अवस्थित हुन्छ र पुरुषको अवस्थिति शुद्ध परमात्मस्वरूपमा हुन्छ। चित्तमा केवल निरोध-परिणाम अर्थात् संस्कारशेष रहन जान्छ, जो दुर्बल हुनाले उसलाई फेरि व्युत्थान-दशामा आउनुपर्छ। यसप्रकार क्रमशः अभ्यास बढ्दा-बढ्दा अन्तमा चित्तमा निरोध-परिणाम अर्थात् संस्कारशेष पनि निवृत्त हुन जान्छ। चित्तलाई बनाउने गुण पुरुषको भोग अपवर्गको प्रयोजन पूरा गरेर आफ्नो कारणमा लीन हुन्छन्, र पुरुष शुद्ध कैवल्य परमात्मस्वरूपमा अवस्थित हुन पुग्छ। यसैले योगसूत्रमा भनिएको छ– **पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तेरिति।** (३।३४)–पुरुषार्थ-शून्य गुणहरूको लय आफ्नो कारणमा हुन जानु कैवल्य हो अथवा चितिशक्तिको स्वरूपा-वस्थिति कैवल्य हो।

समाधिसिद्धिका विभिन्न साधनहरूको विषयमा केही लेख्नुभन्दा अघि समाधिको स्वरूपको विषयमा केही विचार गर्नुपर्छ; तर साथै यो पनि बिर्सनु हुँदैन– यो विचार मात्र हो, यसबाट यस विषयमा सामान्य जानकारी त अवश्य होला, तर समाधि त क्रियासाध्य नै हो।

समाधिको स्वरूप– संयम वा निरोधशक्ति नै मानवधर्मको मूल हो। मनु आदि शास्त्रकारहरूले यम र नियमहरूलाई मिलाएर नै दश मानवधर्म बताएका छन्–

धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम्॥ (मनुस्मृति)

यी दश प्रकारका धर्म मनुष्यमा नै विद्यमान रहन्छन्, अरू जीवमा हुँदैनन्। यी नै मनुष्यका मनुष्यत्त्व हुन्, यिनको अभावमा मनुष्यत्व रहन सक्तैन। श्रद्धा, प्रेम, भक्ति, सन्तोष आदि सब यिनैका अङ्ग हुन्। यिनको सहायताबाट योगद्वारा आत्मदर्शन नै मानव-जीवनको परम पुरुषार्थ हो।

सङ्कीर्ण चेतनराज्य प्रधानतः व्युत्थानशक्तिको शासनमा नै रहन्छ, **विशिष्ट चेतनराज्य** निरोध वा संयमशक्तिद्वारा बढी परिचालित हुन्छ। **सङ्कीर्ण चेतनराज्य** संस्कारशक्तिको प्रेरणाद्वारा वशीभूत भएर काम गर्छ। **विशिष्ट चेतनराज्य** संयम वा निरोधशक्तिको प्रेरणाले विवेकको वशीभूत भएर काम गर्दछ। संयम वा निरोधशक्ति जुन मनुष्यभित्र जुन मात्रामा हुन्छ त्यसलाई त्यसै मात्रामा मनुष्यत्व प्राप्त हुन्छ। योगको परिभाषाअनुसार धारणा, ध्यान र समाधि, यी तीनैको नाउँ संयम हो।

कुनै देशमा, कुनै आन्तर या वाह्य विषयमा चित्तलाई बाँधी राख्नु या स्थिर राख्नुको नाउँ **धारणा** हो। धारणाको परिणाम **ध्यान** हो, अर्थात् वृत्तिको एकतामा प्रवाह रूपमा रहिरहनुको नाउँ **ध्यान** हो। ध्यानको परिणाम **समाधि** हो; अर्थात् वृत्ति ध्येयाकार भयो र आफ्नो पृथक् स्वरूपको बोध भएन भने त्यस अवस्थालाई **समाधि** भन्छन्।

अभ्यासपूर्वक संयमलाई जित्न अर्थात् इच्छामात्रले संयम गर्न समर्थ भएपछि समाधिजनित प्रज्ञा अर्थात् ज्ञान-शक्तिविशेषको विकास हुन्छ। यसैले विक्षिप्त शक्तिलाई निरोधपूर्वक एकाग्र गरिसकेपछि उसको बलमा जुन वृद्धि हुन्छ, त्यसलाई प्रायः सबै मान्दछन्। हामी देख्छौं– रेलगाडी थोरै समयमा नै अत्यन्त तीव्र गतिले धेरै टाढा जान्छ र यो पनि थाहा छ– केवल बाफ नै रेलगाडीको एक मात्र बल हो। बाफ जलको सूक्ष्म अवस्था हो, जल धेरै बेर तताएपछि बाफको रूप धारण गर्छ। यदि हामी कुनै ठूलो भाँडो-मा पानी तताऔं, त केही समयमा नै सबै जल बाफ भएर उड्छ, तर जसरी बाफद्वारा ठूलठूला काम (रेल र इन्जिन आदि यन्त्र) चल्दछन्, त्यसै प्रकारले यस बाफद्वारा केही पनि काम हुनेछैन। यत-तत्र फिंजिएको र उडेको बाफलाई यन्त्रविशेषद्वारा निरोध गर्नाले नै उसबाट अनेक किसिमका काम हुन्छन्। **शुक्रनीतिमा** शुक्राचार्यले लेख्नुभएको छ– "जल, वायु, अग्निको संयोग र निरोधबाट जो काम हुन्छन्, तिनैको वर्णन कला-शास्त्रमा आएको छ।"

वायु आदि जड शक्तिहरूको निरोधबाट जसरी उसको बलको वृद्धि हुन्छ, चित्तशक्तिको निरोध गर्न सकेमा त्यसबाट पनि त्यसरी नै उसको बलको वृद्धि हुन्छ। मानसिक निरोध र संयम नै सम्पूर्ण शक्तिहरूको केन्द्र हो। देवादिको उपासना पनि संयम-शक्ति-प्राप्तिको उत्तम साधन हो। ज्ञान नै शक्ति हो र संयम नै सब प्रकारको ज्ञान वा शक्तिको सर्वश्रेष्ठ साँचो हो। संयमशक्तिद्वारा नै ऋषि-मुनि सर्वज्ञ र सर्वशक्तिमान्

भएका छन् । प्रकृतिका नियमहरूको ज्ञानको उत्पत्तिको कारण एकमात्र गाढ संयम (Intense Concentration) नै हो । जसको चित्त जति निर्मल हुन्छ अर्थात् चित्तको रज र तम जति कम मात्रामा हुन्छ प्रकृति उसलाई त्यति नै मात्रामा आफ्नो ज्ञान प्रदान गर्छ ।

सर्वज्ञताको वरदान विशेष गरेर यस वैदिक धर्म तथा यस आर्यभूमिलाई नै प्राप्त भएको थियो । अन्य देश अहिलेसम्म पनि सर्वज्ञता हुन सक्छ भन्ने कुरामा विश्वास सम्म पनि गर्न सक्तैनन् । समाधि र संयमको यथार्थ स्वरूप नजान्नाले नै उनीहरूलाई यस्तो विश्वासको कमी हुन गएको हो । धेरैजना समाधिलाई रहस्यमय (Mystice) भनेर टाढैबाट त्याग्ने चेष्टा गर्छन् ।

समाधिको प्रयोजन– मनुष्य के चाहन्छ ? यसको उत्तर हो– आनन्द (Happiness) । 'अरू के चाहन्छ ?– अस्तित्व (Existence), 'अर्थात् उसको अस्तित्व वा सत्ता कसैबाट खण्डित वा बाधित नहोओस् । के त्यो अरू पनि केही चाहन्छ ? अँ, त्यो चाहन्छ चित् वा ज्ञान (Conscious), ज्ञानको अभाव मनुष्यको निमित्त धेरै ठूलो दुःख हो । अब फेरि यस अस्तित्व, चित् र ज्ञानलाई मानिस कुन मात्रामा चाहन्छ, थोरै वा अलिकति ? मानिस यी थोरै चाहँदैन, धेरै नै चाहन्छ, किनभने थोरैमा सुख छैन **नाऽल्पे सुखमस्ति, भौमा वै सुखमिति** । अल्पलाभ गरेर मानिस कहिल्यै तृप्त हुँदैन, त्यो सदैव ज्यादाभन्दा ज्यादा नै चाहन्छ । यसैले यो स्पष्ट भयो –अखण्डित सत्, अखण्डित चित् र अखण्डित आनन्द नै मानिस चाहन्छ, मानिस यी कुरा किन चाहन्छ भन्ने प्रश्न गरियो भने उत्तर हुन्छ– किनभने यसको (आत्माको) स्वभाव नै त्यस्तो छ । तब त मानिस यी कुरा चाहन्छ । पदार्थमात्र नै आफ्नो स्वभाव वा स्वरूपमा जान चाहन्छ । त्यो कहाँ पाइन्छ ? कसरी पाइन्छ ?– संसार-व्यवहारमा त यो पाइएको देखिंदैन ! संसार-व्यवहारमा त जहाँ जे-जति पाइन्छ, सब उसको विपरीत नै हो, तब त्यो कुन प्रकारले पाउन सकिन्छ ? समाधिद्वारा ! **योगदर्शन**मा सङ्केत पाइन्छ– समाधिद्वारा मानिस आफ्ना सब इच्छा पूरा गर्छ । रजोगुणप्रधान चित्त शक्ति र ऐश्वर्यको कामना गर्छ, सत्त्वगुणप्रधान चित्त ज्ञानको कामना गर्छ र संशयहीन एवं सर्वविषयक ज्ञान तथा आनन्दको चरमावस्था पनि समाधिद्वारा नै प्राप्त हुन्छ । समाधिद्वारा जुन आनन्द प्राप्त हुन्छ, त्यसको वर्णन हुनै सक्तैन, त्यसको अनुभव केवल आफ्नै अन्तःकरण गर्न सक्छ । समाधि ऐश्वर्यकामी वा मोक्षकामी जोसुकैको निमित्त आवश्यक छ; तर

समाधिको रहस्य जान्न यस्तो अनुभवी पुरुष, जसले मार्गमा हिंडेर सफलता प्राप्त गरिसकेको हुन्छ, उसको शरण लिनुपर्छ, केवल पढ्ने-सुन्नेबाट यसको ज्ञान हुँदैन ।

सम्प्रज्ञात-समाधि-विज्ञान तथा संशयहीन ज्ञानको आविर्भाव– आत्मा ज्ञानमय छ– 'म सबै जान्दछु'– यो कुरा सत्य हो, तैपनि फेरि हामी यस्तो सम्झन्छौं – 'म यो जान्दिनँ, यो जान्दिनँ–' यसको कारण यो हो– कर्मसंस्कारद्वारा हाम्रो ज्ञान आवृत भएको छ । कुनै पदार्थको वास्तविक स्वरूप जान्ने इच्छा गर्दा-गर्दै पनि जान्न सक्तैनौं । यसको कारण कर्मसंस्कारको बाधा नै हो । प्रायः कुनै वस्तुको चिन्तन गरेपछि हाम्रो चित्तको एकतानता भङ्ग हुन जान्छ । चिन्तनको सरल गति (Rectilinear Motion) रहँदैन, बाटोमा त्यो छरिन्छ । कर्मसंस्कार जब आएर बाधा दिन्छ, तब यदि हामी त्यसलाई पुनःपुनः त्याग गर्न सक्छौं, अबाधित ज्ञान राख्न सक्छौं र हाम्रो एकतानता भङ्ग (Concentration broken) हुँदैन भने हामी क्रमशः एक यस्तो अवस्थामा पुग्नेछौं, जहाँ फेरि 'म' वा 'अहँ'–रहँदैन, कुनै प्रकारको संशय रहने छैन र एक प्रकारको अध्यात्मप्रसाद प्राप्त हुनेछ– **निर्विचारवैशारद्ये अध्यात्मप्रसादः**, तथा वस्तुको यथार्थ (Definite) स्वरूप देख्न सक्नेछौं र फेरि यसको संशयहीन ज्ञान प्राप्त हुनेछ । चित्तको एकतानताद्वारा क्रमशः जब मेघरूप यथार्थ संस्कार हट्दछ, तब निर्मल प्रकाशको आविर्भाव हुन्छ र सबै वस्तुहरूको यथार्थ संस्कार नै प्रकाशित हुन्छ, जुन वस्तु जस्तो छ त्यसलाई उस्तै नै जान्न र देख्न सकिन्छ।

श्रद्धा– अर्थात् जो वस्तु जस्तो छ, त्यसलाई उस्तै नै जान्ने शक्ति तथा स्वाभाविक वा प्राकृत पदार्थ, यिनलाई ऋत्-(सत्य)-को प्रथम उत्पन्न सन्तान भन्छन् । पछि कर्मसंस्कार (संसारमा आएपछि हाम्रो चित्तमा सङ्गदोषबाट जुन नाना प्रकारको कर्मसंस्कार एकत्रित भएका छन् त्यो) आएर त्यो आदिभूत श्रद्धालाई ढाकिदिन्छ । साधनद्वारा यो आवरण हटाउनुपर्छ । समाधि गर्दा-गर्दा पहिले सवितर्क आदि अवस्थाहरू हुन्छन्, अर्थात् 'यो कुरा यस्तो हो होइन' भन्ने संशयले युक्त भएर कुनै एक वस्तुतत्त्व जान्ने इच्छा गरेपछि 'यो यो हो वा यो त्यो हो' भन्ने प्रश्न (वितर्क) पहिले मनमा उठ्छ, तब तिमी ध्यानद्वारा विचार गर्न थाल्दछौ । तिम्रो ध्यानको प्रवाह यति अबाधित रूपले चलिरह्यो भने क्रमशः सविचार अवस्थाको अतिक्रम गरेर तिमी निर्विचार अवस्थामा प्रवेश गर्दछौ, त्यसवेला एउटा अध्यात्मप्रसाद आइपुग्छ । तब वस्तुको यथार्थ तत्त्व तिम्रो चित्तमा भान हुन थाल्छ तथा तिमी संशयहीन भएर वस्तुको तत्त्व जान्दछौ–

चिन्तन अथवा ध्यान गर्दा-गर्दा प्रायः कुनै एक विषयमा हाम्रो चित्त लागिहाल्छ । हामी पहिले केवल वस्तुको वाह्य रूप देख्छौं, यस्तो समयमा हाम्रो चित्त कुनै अर्कोतर्फ जान्छ। यस्तो किसिमले वस्तुको अपज्ञान नै हुन्छ । यतिबाट पनि सन्तुष्ट नभएर यदि हामी केही अरू जान्न खोज्छौं भने हामीले चित्त त्यस विषयमा लगाइराख्नुपर्ला, चित्तको एकतान अवस्था प्राप्त गर्नुपर्ला र यो एकतानता चुँडिन नपाओस् भन्नेतिर ध्यान दिनुपर्ला ।

चिन्तन पनि एक विशेष गति (Motion) हो। सबै गतिहरूको एक विशिष्ट लक्षण (Characteristic) हुन्छ । पहिले रजोगुणको एक क्रिया हुन्छ, त्यसपछि तमोगुणद्वारा उसमा बाध (Resistence) प्राप्त हुन्छ, अर्थात् पहिले तिम्रो ध्यान वा चिन्तन प्रवाहित हुन्छ, त्यसपछि मात्र कर्मसंस्कार बाधा दिन्छ । बाधित भएर पनि तिमी लागि नै रहन्छौ भने मनलाई फर्काएर पुनःपुनः ध्येय वस्तुमा लगाइ नै रहनेछौ । प्रत्ययलाई वारंवार अबाधित राख्दछौ भने तिम्रो एकतान प्रवाह चलि नै रहनेछ । तिम्रो ध्यानको गतिमा बाधा पुऱ्याउने वस्तु-(कर्मसंस्कार)-लाई क्रमशः हटाएर लैजानेछ। जसरी कुनै किरणाभेद्य वस्तु-(Opaque body) लाई स्वच्छ किरणभेद्य (Transparent) तुल्याइन्छ, त्यसरी नै यो सब हुनेछ। पहिले नै भनि-सकिएको छ– मनन, निदिध्यासन वा चिन्तन सबै गति हुन्। तपस्या पनि गति नै हो । यही स्पन्दनात्मक गति-(Vibratory Motion)- को प्रयोगको एक दृष्टान्त हो- कुनै वस्तुको अणु (Molecules) जब घनभावले एकत्रित हुन्छ, तब त्यसमा प्रकाशको किरण प्रवश गर्न सक्तैन र यसैले त्यो किरणाभेद्य (Opaque) हुन जान्छ। यदि उसको अणु परस्पर विप्रकृष्ट गरिदियौं र त्यस वस्तुलाई पातलो पारि-दियौं भने त त्यसभित्र प्रकाश प्रवेश गर्न सक्छ र त्यसको आभ्यन्तर देश प्रकाशित हुन जान्छ। हाम्रो चित्तको अवस्था पनि ठीक यस्तै छ। कर्मसंस्काररूप मललाई ताप वा तपस्याद्वारा (मनन, निदिध्यासन, चिन्तनरूप स्पन्दन, गतिद्वारा) हटाइसकेपछि त्यो स्वच्छ (Transparent) भइहाल्छ । भित्र आत्मज्ञानको प्रकाशित छ नै, त्यही प्रकाश प्रकट हुनेछ। ताप दिनाको अर्थ हो अणुहरूलाई परस्पर विप्रकृष्ट गरिदिनु। तिम्रो वारंवार आघातले क्रमशः अणु हट्दै जान्छ र चित्त स्वच्छ (Transparent) हुन्छ ।

जुन कारणले कुनै ठोस वस्तु (Solid) तरल (Liquid) वा वाष्पीय (Gaseous) अवस्थामा परिणत हुन जान्छ, त्यस्तै प्रकारले अज्ञानावृत चित्त ज्ञानालोकद्वारा आलोकित हुन जान्छ । वारंवार आस्फालन-क्रिया -(Motion)- द्वारा तमोगुण (Resistence) हटाऊ, अनि सत्त्वगुणको प्रकाश हुन जान्छ । सबै वस्तुहरू त्रिगुणमयी हुनाले सत्त्व सबै वस्तुहरूमा छ । रजद्वारा तम हटेपछि सत्त्व प्रकाशित भएर उठ्छ, तब किरणाभेद्य वस्तुको किरणाभेद्यत्व (Opacity) हटेर जान्छ, त्यसमा स्वच्छता (Transparence) आइहाल्छ । कुनै एक कामको सिद्धि हुन त्यो शक्ति अबाधित गतिद्वारा केही कालसम्म क्रियाशील हुनु आवश्यक छ। शक्ति निरन्तर समान सरल गतिले क्रिया गर्छ र उसमा गति-पविर्तन भएन भने कार्यसिद्धि भइहाल्छ । स्थूल भौतिक जगत्मा जुन नियम काम गर्छन्, मानसिक जगत्मा पनि ती नै नियम कार्य गरिरहेका हुन्छन् , तर अत्यन्त सूक्ष्म अवस्थामा । तपद्वारा वा प्राणायाम आदिद्वारा रजोगुणले तमोगुणलाई हटाइ दिएपछि ध्यानको योग्यता हुन्छ र सत्त्वगुणको प्रकाश बढ्दछ । जुन साधनद्वारा अस्वच्छ वस्तु (Opaque body) स्वच्छ (Transparent) तुल्याइन्छ, त्यसै साधनद्वारा बुद्धि पनि निर्मल तुल्याइन्छ । एकतानगति भएपछि चित्तको शुद्धि हुन्छ र विक्षिप्तगति भएपछि चित्त मलिन हुन्छ । समाधि भएपछि सत्त्वगुणको प्रकाश हुन्छ ।

सवितर्क, सविचार, सानन्द र सास्मिता चतुर्विध सम्प्रज्ञात समाधि–योगदर्शनमा चार प्रकारको सम्प्रज्ञात-समाधिको वर्णन छ । समाधिको पूर्व अवस्था ध्यान हो, र त्यसको पहिलेको अवस्था धारणा । कुनै देश वा विषयमा चित्तलाई बाँध्नु **धारणा** हो । मान, तिमीलाई भगवान्को कुनै स्वरूपको ध्यान गर्नु छ । त्यसमा सबभन्दा पहिले जब चित्त भगवान्को कुनै स्थूल रूपमा लगाइन्छ, तब सबभन्दा पहिले **सवितर्क अवस्था** हुन्छ– **विशेषेण तर्कनम् इति वितर्कः** । मान, तिमी भगवान्को कुनै चतुर्भुज मूर्तिलाई धारणाको विषय बनाउँछौं । तिमी विचार गर्छौ – भगवान्का चार भुजाहरू छन्, छ वा आठ भुजाहरू छैनन्, तिमी यसप्रकार भगवान्को स्वरूपलाई विशेषित गर्छौ, त्यसैको नाउँ **वितर्क** हो । यसप्रकार कुनै विशिष्ट, स्थूल रूपमा चित्तलाई केही क्षण स्थिर गरेर राखेपछि नै विचारको प्रारम्भ हुन्छ– **विशेषेण चरणम् इति विचारः** । कार्यको कारणको खोजी गर्नु नै चिन्तन हो । विशेष-विशेष भावहरूको सहायताद्वारा चिन्तन गर्नुपर्छ। पहिले सामान्यबाट नै विशेषतर्फ जानुपर्छ ।

फेरि कार्य-कारणसूत्रलाई समातेर क्रमशः कारणतर्फ बढ्नुपर्छ– जस्तै स्थूल भूतहरूबाट तन्मात्राहरूतिर, तन्मात्राहरूबाट अहङ्कारतर्फ र अहङ्कारबाट महत्तत्त्वतर्फ तथा यसै प्रकार क्रमशः मूल कारणसम्म पुग्नुपर्छ। यसैको नाउँ **सविचार अवस्था** हो। यसप्रकार बिस्तार-बिस्तार रज र तम मन्द हुँदै जान्छन् र एक सत्त्वप्रधान अवस्थामा साधक पुग्छ। तब ध्येय तत्त्वको साक्षात्कार हुन्छ र साधकलाई एक विचित्र आनन्दको अनुभव हुन्छ। त्यसवेला लाग्छ– यसभन्दा ज्यादा मेरो निम्ति पाउन योग्य केही छैन। यही **सानन्द अवस्था** हो। यसपछि नै **सास्मिता अवस्था** आउँछ। आफ्नो पृथक् अस्तित्वज्ञानको लोप हुन्छ र साधक भगवान्सँग मिल्दछ। पहिले जब वितर्क र विचारको अवस्था रहन्छ, त्यससमय चित्तको एक विशिष्ट भाव हुन्छ, मुखमा पनि त्यही भाव झल्किरहेको हुन्छ, भित्रको भावअनुसार नै बाहिरको भाव पनि हुन्छ।

पहिले भाव वा अवस्था अलि कठिन जस्तो हुन्छ, किनभने जहाँ संसर्गशक्ति (Attractive Force) अधिक प्रमाणमा काम गर्छ, त्यहाँ नै कठिनाइको अनुभव हुन्छ; जहाँ अणु (संसर्गशक्तिको अधिकताले गर्दा) घनभावसँग जोडिएको हुन्छ, त्यहाँ नै सङ्कोच देखा पर्छ र कठिनाइ हुन्छ (जीवात्मा स्थूल शरीर त्यागेर आनन्दको निमित्त तथा आत्माको दर्शनको निमित्त कुनै आभ्यन्तर देशमा जान्छ, यसै कारण मानो सब सङ्कोचित हुन्छ र सङ्कोच हुन्छ) र जहाँ आकर्षण हुँदैन तथा भेदवृत्ति-शक्ति (Repulsive Force) बढेको हुन्छ, त्यहाँ विकास (Expansion) देखा पर्छ। त्यससमय साधक भगवान्को (अथवा कुनै तत्त्वको तत्त्व सबै भगवान्को नै हो) दर्शन प्राप्त गरेर कृतार्थ भइसक्छ। त्यसले आफ्नो पृथक् अस्तित्व नै राखेन, त्यो त भगवान्को चरण-समुद्रमा लीन भइसक्यो, त्यसको सत्ता गलिसक्यो (Dissolved)। कुनै वस्तु गल्यो भन्नाको तात्पर्य हो– त्यसका अणुहरू घनभाव त्यागेर परस्पर विप्रकृष्ट हुनु र अर्को वस्तुमा विलीन हुन जानुअघि जुन आफ्नो एक पृथक् अस्तित्व जस्तो थियो त्यो मेटिनु। यहाँ कठिनाइ पनि दूर भइहाल्छ।

अब ग्रन्थिभेदको विषयमा तपाईंले थोरबहुत बुझिसक्नुभयो होला—

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चाऽस्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे॥

–कठोपनिषत्

उनलाई देखेपछि फेरि अहङ्कार – आफ्नो पृथक् सत्ताको ज्ञान वा कठिनाइ केही रहँदैन। अहङ्कारको अत्यन्त लोप भएपछि म नामको जुन

एउटा बन्धन थियो, जसमा तिमीलाई एउटा पृथक्-सत्तावाला वस्तु बनाइराखेको थियो, त्यो पनि छुट्यो, तिमी पग्लेपछि तिमी फेरि **तिमी** रहेनौ, तिमी त उसैमा विलीन भयौ– यही भाव **सानन्द भाव** हो, यसको गाढा-अवस्थालाई **अस्मिता** भन्छन् । त्यसवेला साधकलाई आफ्नो पृथक् अस्तित्वको कुनै भान रहँदैन, त्यो एकीभावद्वारा आफ्नो ध्येयमा स्थित हुन जान्छ र द्वैत ज्ञान लुप्त हुन्छ तथा पछि गएर यसैको गाढ अवस्थालाई **असम्प्रज्ञात समाधि** भन्छन् (सानन्द अवस्थापछि नै **सास्मिता अवस्था** आउँछ । सानन्द अवस्थामा केही क्षण रहनासाथै **सास्मिता अवस्था** आइहाल्छ, तथा सास्मिता अवस्थामा केही समय रहिसकेपछि **असम्प्रज्ञात समाधि**को प्राथमिक अवस्थाको आविर्भाव हुन थाल्दछ। सानन्द अवस्थाको प्रथम भागमा द्वैतज्ञान रहन्छ, आफ्नो पृथक् अस्तित्वको ज्ञान रहन्छ तथा साधक आनन्दको भोग गर्छ, पछि गएर यो अवस्था बदलिन्छ । भोक्ता र भोग्य यी दुवै नभएमा भोगभाव पनि रहँदैन, तब फेरि भोक्ता-भोग्य, द्रष्टा-दृश्य, ध्याता-ध्येयरूप द्वैतज्ञान रहँदैन । ध्याताको आफ्नो पृथक् अस्तित्व पनि ध्येयमा विलीन हुन्छ । त्यससमय अरू कुनै ज्ञान हुँदैन, केवल अवशेष बोधस्वरूप सत्ता मात्र रहन जान्छ) । त्यसवेला साधकको आकृति पनि केही-केही बदलिन्छ, किनभने योगको नियम छ– कसैले यथार्थ भावले महादेवको चिन्तन गर्‍यो भनें उसको बाहिरकोभाव,आकृति आदि सबै महादेवकै जस्तो हुनजानेछ ।

समाधिको एउटा अर्को अवस्था पनि हुन्छ, जसलाई हामी inspired अवस्था भन्न सक्छौं । भनौं– कुनै विषयमा कसैले सम्झाउँदा बीचमा कुनै बाधा आएन र चित्त उसमा दृढ भावले लाग्यो भने केही समयपछि समाधिजस्तो अवस्था प्राप्त हुन्छ, अनि को बोलिरहेछ भन्ने ज्ञानसम्म पनि रहँदैन र स्वतः जे बोल्नुपर्छ भित्रबाट स्फुरण भएर आइरहन्छ, तर यस्तो अवस्था ज्यादै थोरै साधकहरूलाई मात्र प्राप्त हुन्छ ।

वितर्कको स्वरूप– तर्क र वितर्क– जब केही सुनिन्छ वा देखिन्छ, तब 'यो के सुनियो ? के देखियो ? जे-जस्तो सुनियो वा देखियो, त्यसको कारण वा तत्त्व के हो ?' भन्ने जस्ता प्रश्न मनमा उत्पन्न हुन्छन्, त्यसैलाई **तर्क** भन्छन् । तर्क वा तत्त्व-जिज्ञासा मानिसमा हुनु स्वाभाविक हो । कुनै वस्तु इन्द्रिय-गोचर हुनासाथ हाम्रो मनमा त्यसको तत्त्व जान्ने इच्छा उत्पन्न हुन्छ । तर सामान्य रूपले तर्कद्वारा विशिष्ट ज्ञानको उदय हुँदैन । जब चित्त एकाग्र हुन्छ, तब वितर्क अर्थात् विशेष भावले तर्क हुन सक्तछ । एक विषयमा लागेपछि तुरुन्त नै यदि चित्त अर्को विषयमा गइहाल्छ त वितर्क हुँदैन ।

कुनै विषयको केही बेरसम्म धारणा हुनाले नै **वितर्क** हुन्छ, धारणाको गाढ अवस्थामा नै **ध्यान** हुन्छ। जुन विषयको ज्ञान प्राप्त गर्नु छ, त्यस विषयमा चित्तलाई बाँध्नुपर्छ। त्यो छाडेर मन अर्को विषयतर्फ लाग्छ भने धारणा हुँदैन। दृढ धारणाबाट नै वितर्कको उत्पत्ति हुन्छ, त्यससमय वैखरी अवस्थालाई त्यागेर चित्तको क्रमशः अन्तःप्रवेश हुन्छ। चित्तका दुई धर्म हुन्छन्– एक **सर्वार्थता** दोस्रो **एकार्थता**। जब सर्वार्थता धर्म दबेर जान्छ, तब स्वभावतः एकार्थता-धर्मको उदय हुन्छ। साधारणतः जाग्रत्, स्वप्न र सुषुप्ति –यी नै चित्तका तीन अवस्थाहरू हुन्। यीमध्ये चित्त कुनै न कुनै अवस्थामा सदा स्थित रहन्छ। **जाग्रत् अवस्थामा** नाना प्रकारक विषयहरूका ज्ञान हुन्छ, **स्वप्नावस्थामा** चित्त एकै विषयमा बाँधिएको हुन्छ, उसबाट भिन्न अर्को विषयमा जाँदैन, तर जब एकाग्रता हुन्छ, तब मात्र वितर्क हुन्छ। अर्थात् चित्त एकै विषयमा लागिहाल्छ।

जप-मनन-ध्यान– विचार गर्नाले प्रतीत हुन्छ– धारणा, ध्यान र समाधि तथा जप, मनन र ध्यान वास्तवमा एकै वस्तु हुन्। ध्यान जपको गाढ अवस्था हो, मानसिक जपलाई नै ध्यान भन्छन् र निदिध्यासन समाधि-बोध्य पदार्थ सिवाय अरू केही होइन। आत्मालाई चिन्न श्रुतिवाक्यद्वारा आत्माको स्वरूपको श्रवण गर्नुपर्छ, त्यसपछि उसको मनन गर्नुपर्छ र फेरि त्यसको निदिध्यासन गर्नुपर्छ। मनन शब्दको अर्थ हुन्छ श्रौतविषयमा युक्तिविचार, त्यो कसरी र किन हुन्छ ? मान– तिमी विष्णुमन्त्रको जप गरौला, विष्णुको स्वरूपको ध्यान गरौला। गुरुमुखबाट सुनेपछि उनका चतुर्भुजको ध्यान गरौला तथा उनका चारै हातहरूमा क्रमशः शङ्ख, चक्र, गदा र पद्मको भावना गर्नुपर्ला। तिमीले जप गर्दा यस्तो विचार गर्नुपर्ला– 'अँ त, भगवान् चतुर्भुज किन हुनुभएको ? वहाँका चार हात छन् भनिएको छ, तिनको युक्ति के हो ? यस युक्तिविचारको नाउँ नै मनन हो। तिमी ठीक जप गरिरहेका छौ, आफूलाई ठग्दैनौ भने तिमी जप गरिरहेनेछौ र जसको जप गर्दछौ, उसको विषयमा तिम्रो मनन विचार चलिरहनेछ। यसप्रकार क्रमशः चित्तको एकाकार वृत्ति भइहाल्नेछ, त्यसैलाई **ध्यान** भन्दछन्। पहिले भनिसकेको छु– सवितर्क, सविचार, सानन्द र सास्मिता भेदबाट सम्प्रज्ञात-समाधि चार प्रकारको हुन्छ। **वितर्क**को अर्थ हो विशेष भावबाट तर्कना; अर्थात् सामान्य भावबाट विशेष भावमा जानु। पहिले जुन विषयको ध्यान गर्नुपर्छ, त्यसको अतिरिक्त अन्य सब विषयहरूलाई त्यागेर उसलाई मात्र धारणा गर्नुपर्छ।

यसप्रकार उसमा केही समयसम्म चित्त स्थिर गरेपछि **सविचार** अवस्था आउँछ। **विचार**को अर्थ हो विशेष भावबाट चरण-विशेषको मार्गमा लागि पर्नु। सामान्यबाट क्रमशः विशेष-विशेष भावमा लाग्नु। मानिलेऊ, तिमी कुनै वृक्षको स्वरूपको ध्यान गर्छौ, पहिले तिम्रो मनमा वृक्षको सामान्य सत्ताको कुरा अर्थात् वृक्ष एक सत्य वस्तु हो भन्ने उठ्छ। यस दृष्टिबाट वृक्ष पनि सत्य हो र मनुष्य पनि सत्य हो। मनुष्य देश र कालमा अवस्थान गर्छ, वृक्ष पनि देश कालमा अवस्थान गर्छ, यो भयो सामान्य भावद्वारा चरण। यसपछि तिमी वृक्षको स्वरूपको अरू पनि चिन्तन गर्न लाग्छौ। विचार गर्छौ– यो भुइँ छेडेर उठेको छ र नाम शाखा, पत्र, फूल, फल आदि हुन्, तब विशेष भावद्वारा चरण आरम्भ हुन्छ, यी सब गुण मनुष्यमा छैनन्। यसप्रकार सामान्य-बाट विशेषमा गमन गर्नाले नै पदार्थको स्वरूपको ज्ञान हुन्छ। अब फेरि पहिले दृष्टान्त-लाई लिऊँ। तिमी विचार गर्दछौ– भगवान्का चार हात किन हुन्छन्? शङ्ख, चक्र, गदा, पद्म– यी के वस्तु हुन्? किन छन्? तिमी यी विषयहरूको चिन्तन गर्छौ। चिन्तनको अभ्यास राम्रो भएन भने आरम्भमा नै तत्त्व जान्नु सम्भव हुनेछैन, पहिले गुरुमुखबाट केही ज्ञान हासिल गर्नु सहायक होला। पहिले यो विचार आउँछ– शङ्ख भगवान्को हातमा किन हुन्छ? शङ्खमा हामी के देख्छौं? पहिले यही विचार आउँछ– यो एक बजाउने यन्त्र हो, र यसबाट एक विशेष प्रकारको शब्द निस्कन्छ, शङ्खको ध्वनिमा एक विशिष्टता छ। तब विचार गर्छौं– शङ्खको ध्वनिको सादृश्य अर्को कुन शब्दसँग छ? केही विचार गरेपछि यो थाहा पाइन्छ– ॐकारको दीर्घ ध्वनिसित यसको अत्यन्त सादृश्य छ। दीर्घ प्रणवोच्चारणको शब्द ठीक शङ्खध्वनि-सरह हुन्छ। दीर्घस्वरले तालुयुक्त प्रणवको उच्चारण गर, तिमी अनुभव गर्नेछौ– शब्द तिम्रो नाभिबाट निस्कन्छ र फेरि तरङ्गहरूको आकारमा प्रवाहित (Propogated) हुन्छ। शङ्खको ध्वनि पनि यस्तै प्रकारले हुन्छ। शङ्खको नाभिबाट नै पहिले शब्द उठ्छ र फेरि तरङ्गाकारमा प्रवाहित हुन जान्छ। प्रणवको ध्वनि नै वेद हो। यसैबाट सम्पूर्ण जगत्को उत्पत्ति हुन्छ। प्रणवरूप मूलदेखि नै विश्व-जगत् व्यक्त हुन्छ यो सत्य बुझाउन नै भगवान्को हातमा शङ्ख छ। यस्तै प्रकारले संसार-चक्रको प्रवर्तक, गदा-दण्डरूप निग्रहशक्ति र पद्मवत् निर्लेपताको भाव देखाउन र सिकाउनलाई नै भगवान्ले आयुध धारण गर्नुभएको छ।

यसप्रकार विचारद्वारा तत्त्वको अनुसरण गर्नुपर्छ। यसप्रकार चिन्तन गर्दा-गर्दा साधक गाढ भाव धारण गर्छ, रज र तमले रहित हुन जान्छ। प्राणायाम स्वयं नै हुन

थाल्दछ। यसप्रकार केही दिन जप गर्दा-गर्दा चित्त क्रमशः एकाग्र हुन जान्छ र तब फेरि भगवान् भित्रबाट नै सब कुरा थाहा पाउने शक्ति दिनुहुन्छ। भित्रबाटै वहाँ शङ्ख-चक्रको अर्थ के हो भन्ने कुरा बताउनुहुन्छ। तब फेरि अरूहरूसँग सोध्ने आवश्यकता पनि रहने भएन। ज्ञान दुई प्रकारका हुन्छन् – औपदेशिक र अनौपदेशिक। उपदेशद्वारा जो ज्ञान हुन्छ त्यसलाई **औपदेशिक** र भित्रबाट नै साधनद्वारा जुन ज्ञानको प्रकाश हुन्छ, त्यसलाई **अनौपदेशिक** भन्छन्। केही मानिसले त गुरुद्वारा सुनेर साधन गरी फल प्राप्त गरेका छन् र जसले पूर्वजन्ममा नै यो प्राप्त गरिसकेको छ, त्यसले स्वयं नै ध्यानद्वारा भित्रबाट नै सबै कुरा जान्दछ।

ध्यान र ध्यानार्थ कल्पना (Meditative Imagination)

कल्पना गर– सामुन्ने भगवान् शिवको तस्वीर टाँगिएको छ। जतिजति एकाग्रतासाथ उसलाई हेर्दछौ, उति-उति कल्पनाशक्ति बढ्दै जान्छ। जसको हृदय शुद्ध छैन, उसको कल्पना धेरै टाढासम्म जाँदैन, उसको विश्वास पनि धेरै कम हुन्छ।

यो जो भगवान् शिवको चित्र सामुन्ने छ, तिमी त्यो चित्र हेरेर सम्भवतः उसको कला-(Panting)-को विषयमा विचार गर्न थाल्छौ– 'यहाँ बडो सुन्दर छ, यहाँ बडो राम्रो बनाइएको छ, तर यहाँ केही ठीक बनेको छैन आदि।' तर एक सच्चा भगवान्को भक्त चित्र देख्नासाथ मुग्ध भइहाल्छ। ऊ त यस्तो सम्झन्छ– मानो भगवान् नै सामुन्ने विराजमान हुनुहुन्छ। उसको लागि तब यो चित्र मात्र हुने भएन। त्यसलाई ऊ ठीक भगवान्को स्वरूप नै देख्छ तथा उसको भावना दृढ भएपछि त्यस मूर्तिमा नै भगवान् ऊसँग कुराकानी पनि गर्नुहुन्छ। 'तपाईंले जुन कल्पना गर्नु भनेर भन्नुभएको थियो, त्यो कल्पना त मिथ्या वस्तु हुन गयो, तब मिथ्या सत्य कसरी हुन सक्ला?' भन्ने शङ्का कोही गर्छ भने, त्यसको उत्तर यस प्रकारको हुन्छ– के तिमी कुनै यस्तो वस्तुको कल्पना गर्न सक्छौ जुन मिथ्या अर्थात् संसारमै नभएको होओस् अथवा जुन तिमीले कहिल्यै देखेका थिएनौ? तिमी आकाशमा फूलबारीको कल्पना गर्न सक्छौ, किन? तिमीले आकाश पनि देखेका छौ र फूलबारी पनि देखेका छौ। यसै कारण तिमी आकाशमा फूलबारीको कल्पना गर्न सक्छौ, तर जसले कहिल्यै आकाश देखेको छैन, फूलबारी पनि देखेको छैन, त्यसले आकाशमा कहिले पनि फूलबारीको कल्पना गर्न सक्दैन। तिमी आकाशमा उड्ने कल्पना गर्न सक्छौ, किनभने तिमीले पक्षीहरूलाई आकाशमा उड्दै गरेका देखेका छौ, अन्यथा कल्पना गर्नु सम्भव हुने थिएन। भावको उन्नति र दृढताद्वारा

प्रकृतिको समान शक्ति उत्पन्न हुन्छ। यदि तिमीले कल्पनाद्वारा प्रकृतिमा आफूलाई भावित (Correspond) गरेर मिलाउन सक्यौ भने, यस कल्पनाशक्तिद्वारा तिमीभित्र प्रकृतिकै समान शक्ति उत्पन्न हुनेछ । जब भक्त भगवान्मा आफूलाई भावित (Correspond) गरेर मिलाइदिन्छ, तब उनको आकर्षणबाट भगवान् अवतीर्ण हुनुहुन्छ।

ध्यान गर्न सबभन्दा पहिले कल्पना गर्नुपर्छ। ध्यानको यस्तै नियम छ। अब विचार गरौं– ध्यानद्वारा कसरी कुन प्रकारले परोक्ष विषयको ज्ञान हुन्छ। मान– 'अमुक महात्मा आजकल हिमालयमा के गर्नुहुन्छ ?' –भन्ने थाहा पाउन चाहन्छौ । पहिले तिमीले कल्पना गर्नुपर्‍यो – वहाँ पर्वतको एक स्थानमा बसिरहनुभएको छ। यस्तो प्रकारको कल्पना गरेर तिमी यसै भावलाई मनमा अँठ्याइराख। यो बाहेक अर्को कुरा केही पनि मनमा नसोच। यस विषयलाई छाडी अर्को कुनै पनि विषयमा मनमा चिन्तन नगर। यसप्रकार यसै भावमा ध्यानको प्रगाढ अवस्था प्राप्त भएपछि फिल्मको एक दृश्य झैं साक्षात्कार हुनेछ– ती महात्मा कहाँ, के गर्दै हुनुहुन्छ ? यसैलाई दिव्य दृष्टि (Clairvoyant Stage) अवस्था भन्छन्। तिमीले हठपूर्वक इच्छा गर्दैमा यो जान्न सक्दैनौ, तिम्रो मन अन्यत्र नै जानेछ, यसै एक विषयमा लगातार लागिरहन सक्नेछैनौ। अन्य संस्कारहरू हटाएर आफ्नो ध्येय वस्तुमा नै ज्ञानको प्रवाह बगिरहनुलाई **ध्यान** भन्छन्। यसको क्रमपूर्वक अभ्यास गर्नुपर्छ। मन अर्कातिर गएमा त्यसलाई बलपूर्वक फर्काउनुपर्छ र फेरि-फेरि त्यसलाई ध्येय वस्तुमा नै लैजानुपर्छ। यसप्रकार चित्त एकाग्र गर्नुपर्छ। यसै भावनारूप अग्निहोत्र वा यज्ञबाट परलोकमा गएका जीवहरूलाई पनि तिमी देख्न पाउनेछौ। मान– तिमीले यहाँ पुत्रादि प्रिय वस्तु गुमाएका छौ। यस दृढ भावनारूप साधनाद्वारा तिमी उनलाई फेरि देख्न सक्नेछौ। तिमीले यस प्रकारको भावना गर्नुपर्छ– 'स्त्री, पुत्र, कन्या, भ्राता आदि कोही पनि पदार्थ वास्तवमा नष्ट हुँदैन।' यसपछि भावना गर्नुपर्छ– 'तब त्यो निश्चय नै कतै छ।' यसपछि तिमी आफ्नो स्वरूपको भावना गर्नुपर्छ र विचार गर्नुपर्छ– 'तिमी वास्तवमा को हौ ? यो जुन म भनिरहेछु– 'तिम्रो पुत्र हराएको छ' त्यो, **तिमी** वास्तवमा के पदार्थ हुन् ? **तिमीको** अर्थ हामी के सम्झन्छौं ? अथवा **म** भन्नाले तिमी आफूलाई के सम्झन्छौ ? जब तिमी भन्दछौ **म**–तब तिमी यो सम्झन्छौ–म अमुकको पुत्र, अमुकको पिता अमुक स्थानमा रहने, यी गुण वा स्वभावले सम्पन्न व्यक्ति हुँ आदि। तिम्रो जुन क्षुद्र अहं-ज्ञान छ,

त्यसलाई भावनाद्वारा हटाउनुपर्छ । तिमीले आफ्नो **म**को प्राकृत स्वरूपको भावना वा कल्पना गर्नुपर्छ । तिमीले भावना गर्नुपर्छ–म वास्तवमा यो देहादिपरिच्छिन्न क्षुद्र **म** होइन, यो विश्व ब्रह्माण्ड नै **म** हुँ । चन्द्र **म** हुँ, सूर्य **म** हुँ आदि । भावनाको नियम यही छ । यस नियमद्वारा भावनामा सिद्धि प्राप्त भएपछि तिमी आफ्ना नष्ट प्रिय जनहरूलाई फेरि देख्न सक्नेछौ । यही कुरा **छान्दोग्योपनिषत्**को अष्टम अध्यायको द्वितीय खण्डमा यसप्रकार भनिएको छ–

स यदि पितृलोककामो भवति सङ्कल्पादेवाऽस्य पितरः समुत्तिष्ठन्ति, तेन पितृलोकेन सपन्नो महीयते । यं यमन्तमभिकामो भवति यं कामं कामयते सोऽस्य सङ्कल्पादेव समुत्तिष्ठति तेन सम्पन्नो महीयते ।

भावना वास्तवमा मिथ्या नै हो । मनद्वारा सङ्कल्पित ध्येयांश मिथ्या नै हो, तर यही अन्तमा सत्य ज्ञानको कारण हुन जान्छ । **साङ्ख्य** तथा **योगदर्शन**को भनाइ छ– ध्यानद्वारा नै प्राकृत ज्ञानको उदय हुन्छ । अब विचार गरौं– यो ध्यान कुन प्रकारले गरिन्छ ? ध्यानको जो प्रतिबन्धक कारण छ, त्यसलाई हटाएपछि नै ध्यान स्थिर हुनेछ । ध्यानको प्रतिबन्धक कारण के हो ? तिम्रो अन्य विषयहरूप्रति जुन अनुराग छ, त्यही तिम्रो ध्यानको प्रतिबन्धक कारण हो । तिम्रो चित्त यसैतर्फ दौडन्छ । त्यही (विषय) हेर्न र पाउन खोज्छ, तिमी ध्येय वस्तुमा चित्त लगाउन सक्तैनौ । त्यो राग र विषय तिमीले हटाउनुपर्छ, तब मात्र तिम्रो ध्यान लाग्नेछ र ध्यानको सिद्धि भएपछि तिमीलाई ज्ञान हुनेछ । **साङ्ख्य-दर्शन**ले यहाँ **ध्यान** शब्दभित्र धारणा, ध्यान र समाधि –यी तीनलाई राखेको छ । तिमीलाई सम्भवतः यो शङ्का होला– म ध्यान त गर्दछु, तर ज्ञान किन हुँदैन । तिम्रो ध्यान ठीक हुँदैन । तिमीले ठीकसँग वृत्तिको निरोध गर्न सकेनौं । ध्येयको अतिरिक्त जति पनि वृत्ति हुन्छन्, तिनको निरोध गर्नुपर्छ । निरोधरूप सम्प्रज्ञात समाधिको अनुष्ठान गर्नुपर्छ । तब तिम्रो ध्यानको सिद्धि भएपछि ध्येयको फलस्वरूप ज्ञानको उदय निश्चय नै हुनेछ; तर यसप्रकार ध्यान गर्ने शक्ति प्राप्त गर्नुभन्दा अघि धेरै साधनाहरू आवश्यक छ । यो त्यसै हठले मात्र हुन सक्तैन । जसले अभ्यास गर्न थाल्दछ, त्यसको अभ्यास परिपक्व भएपछि अवश्य नै उसलाई फलको अनुभव हुन्छ । जबसम्म यस्तो हुँदैन, ध्यानाभ्यास त्यतिन्जेलसम्म गरि नै रहनुपर्छ ।

भ्रूमध्यस्थित आज्ञाचक्रमा धारणा, सुषुम्णा-प्रवेश– चित्तमा सबै वस्तुहरूको ज्ञान प्रकाशित गर्ने शक्ति हुन्छ । यसैले कुनै एक विषयमा चित्त स्थिर गरेपछि त्यस

विषयको पूर्ण ज्ञान प्राप्त हुन सक्छ । अर्थको विचार गर्ने प्रयोजन अवश्य छ, तर एक प्रकारको सहाराको निमित्त मात्र । ज्ञान जे-जति छ त्यो त भित्रबाट ज्ञानस्वरूप भगवान् स्वयं नै प्रकाशित गरिदिनुहुन्छ ।

यस विषयमा सिद्धि प्राप्त गर्ने काममा प्राणको चञ्चलता पनि एक ठूलो भारी बाधा हो । प्राणसंयम गर्नाले अर्थात् प्राणलाई कुनै एक स्थानमा बाँध्नाले सिद्धि हुन्छ । जसलाई प्राणायामको योग्यता छैन, तिनलाई वस्तुतत्त्वज्ञापक सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध हुन सक्तै न, यो निश्चय छ; तर प्राणायामको विषयमा पनि बडो भारी भ्रम फैलिएको छ । धेरैजना प्रायः यो ठीक-ठीक बुझ्दैनन् । प्राणलाई बाँध्ने अनेक प्रकारका उपाय छन् । चित्तलाई बाँध्नाले प्राण स्वतः बाँधिन्छ; अरू केही नसोच, मन अर्कातिर गयो भने त्यसलाई फेरि फ़र्काएर ध्येय वस्तुमा लगाऊ । यसप्रकार वारंवार यसो गर । यसले प्राणायामको सिद्धि हुनेछ। राग र द्वेष दुवैलाई त्यागेर नमस्कार गर । राग र द्वेष दुवै मिलेर साम्यावस्था (Equilibrium) उत्पन्न गर्नेछन् । हामीहरूको चित्तको विक्षेप राग-द्वेषले गर्दा नै हुन्छ। यी नभएपछि चित्त स्थिर हुन्छ। **योगशास्त्र**मा भ्रूमध्यमा दृष्टिस्थापना गर्ने जुन विधि छ, त्यसको पनि यही अभिप्राय हो। यसप्रकार चित्त स्थिर गरेपछि फेरि ध्येय वस्तु बाहेक अरू केही पनि रहँदैन । यही सुषुम्णा-प्रवेश हो। यसै अवस्थामा देहत्याग गरेपछि अमरत्व प्राप्त हुन्छ। अर्थात् मुक्ति (Equlibrium)-मा प्राप्त हुन्छ । इडा र पिङ्गला यी दुवै Equated or Neutralised भएपछि मध्यावस्था अथवा सुषुम्णाको प्राप्ति हुन्छ । **समत्वं योगः उच्यते** अर्थात् राग-द्वेष वा इडा-पिङ्गला सम हुनुलाई नै **योग** भन्छन् । अस्तु ।

समाधिको विषयमा त्यसको तत्त्वको सामान्य जानकारीको निम्ति संक्षिप्त विचार गरेपछि अब केही उपयोगी साधनहरूको सङ्केत यहाँ लेखिन्छ, तर योगसमाधि क्रियात्मक विषय हुनाले यिनलाई केवल साधक पुरुष मात्र बुझ्छन् । उपयोगी साधन योगमत र वेदान्तमतअनुसार दुई प्रकारका छन् । **योगमतअनुसार** हठयोग, राजयोग र लययोगको भेदले तीन प्रकारका समाधि-साधन छन् । **लययोग**को विषयमा **घेरण्ड-संहितामा** भनिएको छ–

शाम्भव्या चैव भ्रामर्या खेचर्या योनिमुद्रया ।
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥

शाम्भवी मुद्राले ध्यान लगाउनु, खेचरीमुद्राले रसास्वादन गर्नु; भ्रामरी-कुम्भकले नादलाई सुन्नु र योनिमुद्राले आनन्दभोग गर्नु –यी चार प्रकारका उपायहरू-द्वारा **लययोग**को सिद्धि हुन्छ।

हठयोग-समाधि-सङ्केत– गुदा र लिङ्गको मध्यभागमा बायाँ गोडाको कुर्कुच्चाले राम्ररी जमाएर सिद्धासनको विधिले रुवाको गद्दी आदि कोमल आसनमा बसी मेरुदण्डलाई सीधा पारेर, जिब्रोको अग्रभागलाई अगाडिका दाँतले बिस्तारै थिचेर दुवै भ्रूको बीचमा स्थिर चित्तले ध्यान गरोस्। गुदामा कुर्कुच्चा र सीवनीको सम्बन्ध-लाई दृढ र अचल पारी बस्नुपर्छ; किनभने कुर्कुच्चा शिथिल हुनाले अपानको गति मास्तिर राम्रो प्रकारले रहँदैन। यसप्रकार भ्रूमध्यमा ध्यान गर्दै केवल कुम्भकको अभ्यास गरोस्। केही दिनपछि मूलबन्धबाट रोकिएको अपानवायु उल्टिएर मास्तिर चढ्न लाग्दछ। यसप्रकार केही दिनपछि अपानवायु मूलाधारबाट उठेर स्वाधिष्ठान-चक्रमा आउँछ र त्यो त्यहाँबाट बिस्तारै-बिस्तारै अभ्यासको बलले स्वाधिष्ठान-चक्रलाई भेदन गरेर नाभिचक्रको तल सबैतिरबाट एकत्रित हुँदै तथा कुण्डलिनी शक्तिलाई जगाएर शनैः-शनैः क्रमले मास्तिर चढाउँदछ, यसपछि केही दिनको अभ्यासद्वारा अपान-वायु नाभिचक्रलाई भेदन गरी हृदयचक्रबाट हुँदै कण्ठचक्रमा आउँदछ। यसप्रकार मूल-बन्धको अभ्यासले अपानवायु प्राणवायुका साथ कण्ठमा आएछ भने कुशल साधक ध्यानको अभ्यासद्वारा त्यसलाई भ्रूमध्यमा ल्याओस् र भ्रूमध्यबाट ध्यानद्वारा ब्रह्मरन्ध्रमा लगेर प्राणलाई स्थिर गरोस् तथा यथाशक्ति प्राणहरूलाई ब्रह्मरन्ध्रमा स्थिर गरेर फेरि भ्रूमध्यमै ध्यान गरेर बिस्तार-बिस्तार तल कण्ठमा, कण्ठबाट हृदयमा, हृदयबाट नाभिमा र नाभिबाट आधारचक्रमा क्रमपूर्वक ओह्लालेर शरीरमा जहाँको तहीं प्राणहरूलाई प्रवेश गराएर स्थापना गरिदेओस्। यसप्रकार उक्त रीतिले मूलबन्धद्वारा नित्यप्रति प्राण-हरूलाई चढाउने अभ्यास गर्नुपर्छ, फलस्वरूप सम्पूर्ण प्राण खिचिएर मस्तकमा चढ्न थाल्नेछ।

अभ्यासकालमा साधक दूध मात्र पिएर रह्यो भने शरीर हलुका भएर प्राणहरूको आकर्षण एकदम राम्ररी हुन्छ। प्राणोत्थानको समयमा पहिले कमिला-(पिपीलिका)-को चालले प्राणहरूको गति माथितिर हुन्छ। पछि केही दिनको अभ्यास-द्वारा भ्यागुतोजस्तो अर्थात् जसरी भ्यागुतो उफ्री-उफ्री हिंड्छ, त्यसरी नै प्राण पहिलो चक्रबाट दोस्रो चक्रमा र दोस्रोबाट तेस्रोमा चढ्दै जान्छ। यसपछि सर्पको चालसमान

प्राणको गति हुन्छ, जसरी सर्प लामो भएर हिंड्छ, सोही किसिमले प्राण पादांगुष्ठदेखि लिएर सबै चक्रहरूमा एकाकार भएर मास्तिर चढ्दछ र अन्तमा हंसको चालजस्तै अर्थात् जसरी हाँस गोडा उठाएर हिंड्छ, त्यसरी नै प्राण शरीरको तल्लो भागबाट उठेर छिटै नै मास्तिर मस्तकमा चढ्दछ । हाँसको जस्तो प्राणको गति भएपछि शरीरबाट प्राणहरूको आकर्षण राम्ररी हुन थाल्छ । यसरी जब शरीरका सब अङ्गबाट खिचिएको प्राणवायु मस्तकमा चढ्छ, तब समाधि-अवस्था हुन्छ । त्यससमय सम्पूर्ण शरीर प्राणरहित भएर वाह्य प्रपञ्चको विस्मरण हुन्छ तथा योगीको मनोवृत्ति स्वयं-प्रकाशस्वरूप परमानन्दरूप ब्रह्ममा लीन हुन्छ । त्यो आनन्दस्वरूप समुद्रमा निमग्न भएको योगी धेरै काल बितिसक्दा पनि एक क्षण मात्र मान्दछ । प्राथमिक अवस्थामा कहिलेकहिले समाधिद्वारा प्राणहरू तल झार्न कुनै अर्को पुरुषको सहायता पनि आवश्यक पर्न सक्छ । यस अवस्थामा युक्ति जान्ने कुनै शिष्यद्वारा कानमा उच्च स्वरले बोलेर वा शिरमा हत्केलाले थपथपाएर अथवा शिरमा अलिकता तातो पानी हालेर योगीको समाधिभङ्ग गर्छन्, तर पछि दीर्घकालीन अभ्यासको फलस्वरूप योगी आफ्नो सङ्कल्पको बलले नै प्राणहरूलाई तल झार्न सक्छन् । यस्तो अवस्थामा योगी आफ्नो सङ्कल्पको बलले भ्रूमध्यादि चक्रहरूमा ध्यानक्रमले प्राणहरूलाई तल झारेर उनको सम्पूर्ण शरीरमा आ-आफ्नो स्थान यथावत् स्थित गरेपछि जब सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ हुनेछ, तब फेरि आसनबाट उठ्नू । यो पूर्व मार्गको समाधि हो ।

सुषुम्णाको पश्चिममार्गको प्राणप्रवेशद्वारा पनि समाधि सिद्ध हुन्छ । यसमा पूर्वोक्त रीतिले आसनमा बसेर नित्य केवल कुम्भकको अभ्यास गरेर प्राणलाई मेरुदण्डभन्दा मास्तिर चढाउने गरिन्छ । पश्चिममार्गको अभ्यासमा बाहिरबाट पूरक गरी कुम्भक गरिएको प्राणवायु पहिले बिस्तार-बिस्तार मस्तकमा चढ्दछ र पछि कुम्भकको अभ्यास ठीक भएपछि सम्पूर्ण प्राण मास्तिर ब्रह्मरन्ध्रमा चढ्दछ । त्यससमय प्राणको कुम्भक गर्नाले फेरि रेचन हुँदैन । अर्थात् प्राण भित्र नै लीन भई पृष्ठमार्गबाट मास्तिर चढ्छ र समाधि अवस्था हुन्छ । यसरी समाधिको दीर्घकालीन अभ्यास भएमा सम्पूर्ण शरीरको प्राण योगीको वशमा हुन जान्छ । त्यस अवस्थामा योगीको प्राण सङ्कल्पानुसारी हुन्छ, अर्थात् उसले प्राणलाई जहिले, जहाँ लैजान चाहे पनि त्यस स्थानमा सम्पूर्ण शरीरको प्राण खिचिएर शीघ्र नै जान्छ । त्यससमय योगीको शरीरमा अनेक प्रकारको विलक्षण सामर्थ्य उत्पन्न हुन थाल्छ । परकाय-प्रवेश आदि सिद्ध हुन्छ । यसप्रकार जीविता-

वस्थामा नै स्थूल शरीरको बन्धनबाट छुट्टिनुलाई नै महात्माहरूले जीवन्मुक्ति भनेका छन् , केवल वेदान्तादि शास्त्रहरूको पठनमात्रले पुरुष जीवन्मुक्त हुन सक्तैन ।

जीवन्मुक्तिरियं प्रोक्ता जीवतां वधहारिणी ।
शास्त्रावलोकनेनैव जीवन्मुक्तो न जायते ॥

राजयोग-समाधि-सङ्केत– राजयोग-समाधि अनेक प्रकारको हुन्छ भनेर योगी महात्माहरूले भनेका छन् । उनमध्ये शीघ्र सिद्ध हुने मुख्य तीन प्रकारका मार्गसङ्केत यहाँ लेखिन्छन्; पहिलो – ज्योतिर्ध्यान, दोस्रो – खेचरी मुद्रा र तेस्रो– नाद-श्रवण । यी तीनैको दीर्घकालीन अभ्यासबाट निर्विकल्प समाधि सिद्ध हुन्छ ।

खेचरी-मुद्रा-सङ्केत– जुन समयमा जिब्रो उल्टाएर तालुको प्वालमा प्रवेश गर्छ, त्यससमय जिब्रोलाई तालुको प्वालमै लगाएर भ्रूमध्यमा ध्यान गर्नुपर्छ । यत्न गर्दा-गर्दा योगीको जिब्रो जब ज्यादा लामो हुनेछ, तब साधनमा पनि ज्यादा सहायता मिल्नेछ। यसप्रकार जब खेचरी मुद्रा पूर्ण हुन जान्छ, तब प्राणलाई जित्ने तथा मिताहारी योगी प्रातःकाल तथा सायंकाल दुवै समय ३ घण्टा नित्य अभ्यास गरोस् । यसप्रकार केही दिन अभ्यास गरेपछि योगीलाई आनन्ददायक योगनिद्राको आरम्भ हुन थाल्छ । अर्थात् निद्रामा जस्तै जाग्रदवस्थामा चित्तको लय हुन थाल्छ । यस योगनिद्राको दीर्घकालीन अभ्यासद्वारा साधक निर्विकल्प अवस्थामा प्राप्त हुन्छ तथा सर्व वाह्य प्रपञ्चलाई बिर्सेर राजयोग- समाधिमा स्थित हुन्छ ।

अथवा खेचरी मुद्रा लगाएर केवल कुम्भक प्राणायामको अभ्यास गर्नाले मेरुदण्डबाट प्राणहरू माास्तिर आरोहण गर्न थाल्छन् तथा केही दिनको अभ्यासपछि नाकद्वारा आउन-जान छाडेर प्राण ब्रह्मरन्ध्रमा गएर लीन हुन्छ, तथा समाधि अवस्था भइहाल्छ । यसप्रकार खेचरी मुद्राको दीर्घकालसम्म अभ्यास गर्नाले साधकहरूलाई दिनानुदिन आनन्द प्राप्त हुन्छ, तथा सर्व प्रकारका सङ्कल्पहरूको परित्याग भई वाह्य जगत्को विस्मरण भएर मनको लय हुन जाँदा **निर्विकल्प समाधि** हुन जान्छ । त्यससमय साधकको अन्तर्हृदयमा प्रकाशरूप दृष्टि उत्पन्न हुन्छ । दीर्घकालीन अभ्यासद्वारा त्यो अन्तर्दृष्टिको प्रकाश फैलिएर व्यापक हुन्छ र योगीको दिव्य दृष्टिलाई प्राप्त गर्दछ । जसरी निद्राकालमा वाह्य प्रपञ्चलाई बिर्सेर मनुष्य स्वप्न देख्छ, त्यसरी नै समाधिकालमा योगी वाह्य प्रपञ्चलाई बिर्सेर अन्तर्दृष्टिले जगत्लाई हेर्दछ । तर स्वप्न र

समाधिमा यति भेद छ – स्वप्नमा देखिएका पदार्थ प्रायः मिथ्या हुन्छन्, तर समाधि कालमा देखिएका सब वस्तुहरू सत्य र कार्यकारी हुन्छन् । खेचरी मुद्राको अभ्यासी साधक सर्वरोग-विनिर्मुक्त हुन्छ ।

ज्योतिर्ध्यान-सङ्केत– पद्मासन अथवा सिद्धासनमा बसी शरीरलाई स्थिर राखेर चित्तलाई एकाग्र गरी दुवै आँखाहरू बन्द गरेर भित्रबाट मनको वृत्तिरूप दृष्टिले दुवै आँखीभुइँको मध्यभागमा निरन्तर हेर्नुपर्छ । प्रथम अभ्यासकालमा केवल कालो रङ्गको आकाश देखिन आउँछ । केही दिनको अभ्यासपछि साना ताराका समान तेज कहिले-कहिले बीच-बीचमा देखा पर्छ । त्यसपछि नाना प्रकारका रङ्गहरूले युक्त चञ्चल तेज दृष्टिगोचर हुन थाल्छ, अर्थात् त्यस समयमा जुन तत्त्व शरीरमा चलिरहेको हुन्छ, त्यस तत्त्वको रङ्ग तेजमा देखा पर्छ, त्यसपछि अर्ध-चन्द्राकार ज्योति देखिन्छ र पछि चारैतर्फ तेज र बीचमा खाली भएको चक्रजस्तो देखिन आउँछ । केही दिनको अभ्यासपछि पूर्ण चक्रजस्तो तेज देखिन्छ र त्यसपछि साक्षात् सूर्यमण्डलजस्तो ब्रह्मरूप परमानन्दमय ज्योति देखिन थाल्छ । त्यो ज्योति अज्ञानरूप अन्धकार नाश गर्ने तथा सर्व क्लेशहरूलाई दूर गर्ने हुनाले साधकको मनमा परम सन्तोष दिन्छ । आरम्भमा त्यो तेज एकछिन मात्र दृष्टिगोचर भएर तत्कालै लीन भइहाल्छ, अभ्यास-द्वारा पछि-पछि स्थिर हुन थाल्छ । यसप्रकार दिन-प्रतिदिनको निर्विघ्न अभ्यासद्वारा त्यो परम महान् ज्योति क्रमैले विस्तारमा प्राप्त हुन थाल्छ । त्यस अवस्थामा बन्द नेत्रद्वारा पहिले आफ्नो कुटी वा घरका वस्तुहरू सब देखिन्छन् र फेरि टाढाका वस्तु देखिन थाल्छन् र त्यसपछि त धेरै योजन टाढाको वस्तु पनि देखिन थाल्छ । अनेक प्रकारका टाढाका रमणीय वन, सरोवर र हिमालयादि पर्वतहरूका शिखरहरू नजीक देखा पर्छन् । कहिले-कहिले सिद्ध र महर्षिहरूको लोकको दर्शन हुन्छ । यस प्रकारका अलौकिक अनुभवहरूलाई गोप्य राख्नुमै कल्याण छ । अन्यथा पछि यस्ता अनुभव रोकिनेछन् तथा अन्तर्दृष्टिको प्रकाश मलिन जस्तो हुन थाल्नेछ । बस, तब पश्चात्ताप मात्र शेष रहनेछ ।

यसप्रकार साधक दीर्घकालीन अभ्यासको फलस्वरूप त्यस ज्योतिर्ध्यानको तत्परताद्वारा स्वयं पनि ज्योतिस्वरूप भएर परम ज्योतिस्वरूप ब्रह्ममा लय हुन जान्छ ।

त्राटकयोगद्वारा समाधि-सङ्केत –

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
यावदश्रुनिपातं च त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥

स्थिर भावले सिद्धासन अथवा स्वस्तिकासनमा बसेर भित्ता वा सेतो कागजमा बनेको आधा इन्च व्यासको कालो चिह्नमा एकटक हेरेर अर्थात् निर्निमेष नेत्रहरूले आँसू नआएसम्म लगातार एकाग्रचित्त भई हेरिरहोस् । कालो चिह्नदेखि ३-४ हात टाढा बसेर दृष्टिसित मनलाई पनि विन्दुस्थानमा लगाएर एकाग्रचित्त भई आँखा नझिम्क्याई हेर्ने अभ्यास दिनमा गरोस् र रात्रिमा कुनै उज्ज्वल तारा वा ध्रुवमा वा केही टाढा अचल बत्ती राखेर त्यसको ज्योतिमा त्राटकको अभ्यास गरोस् । जसरी धनुर्धारी मान्छे अचल दृष्टिद्वारा आफ्नो लक्ष्यलाई वेधन गर्छ, त्यसरी नै एकाग्र मनद्वारा साधकले त्राटकको अभ्यास गरोस् । एक घण्टासम्म निमेषोन्मेषवर्जित दृष्टि जब त्यस विन्दुमा स्थिर हुन जान्छ, तब त्राटकसिद्धि भयो भन्ने जान्नू । त्राटकको अभ्यास गर्दा प्रथम विन्दुको वरपर तेजको प्रतीति हुन्छ, केही दिनपछि आँखाहरूका किरणविन्दुका चारैतर्फ फैलन्छन् । त्यससमय तेजद्वारा ढाकिएको विन्दु कहिले क्षणभर देखिन बन्द हुन्छ, कहिले क्षणभर देखिने गर्छ, र फेरि क्षणभर देखिन्छ, र क्षणभरमा लुप्त हुन्छ । दीर्घकालीन अभ्यासपछि योगीको दृष्टि लक्ष्यरूप विन्दुलाई छाडी अन्तर्मुख भएर मनसहित लीन हुन पुग्छ । त्यससमय साधकको शरीर चित्रलिखित मूर्ति झैं वाह्य ज्ञानले रहित भई निश्चल रूपले स्थिर हुन पुग्छ । यसप्रकार पहिले एक छिन मात्र अन्तर्मुख भई साधक फेरि उत्थानमा प्राप्त भएर त्यस विन्दुतर्फ अचल भावले हेरिरहनाले फेरि अन्तर्मुख हुन्छ । यसप्रकार निरन्तर अभ्यास गर्दै जानाले साधकलाई निश्चय नै राजयोग-समाधिको प्राप्ति हुन्छ, तथा समाधिको नित्य अभ्यास गर्नाले योगीको मन अन्तर्लीन हुन्छ र मन अन्तर्लीन हुनाले क्रमशः अन्तर्दृष्टिको प्रकाश उत्पन्न हुन्छ तथा दिव्य दृष्टिको प्राप्ति हुन्छ ।

नादानुसन्धान-समाधि-सङ्केत – शब्द नै ब्रह्म हो । सृष्टिको पहिले प्रकृति-पुरुष मूर्तिहीन केवल एक ज्योति मात्र थियो । सृष्टिको आरम्भकालमा त्यही सर्वव्यापी ज्योति आत्मा अभेद भावले नादविन्दुको रूपमा प्रकाशमान भएको थियो । विन्दु परम शिव र कुण्डलिनी-निर्वाण-कलारूपा त्रिपुरादेवी स्वयं नादरूपा हुन् । यथा–

आसीद्बिन्दुस्ततो नादो नादाच्छक्तिसमुद्भवः ।
नादरूपा महेशानी चिद्रूपा परमा कला ॥

–वायुवीयसंहिता

आदि प्रकृतिदेवीको नाम पराप्रकृति हो, सुतरां पराप्रकृति आद्या शक्ति नै नादरूपा हुन्छिन् । यिनै प्रकृतिबाट पञ्चभूतको सृष्टि भएको छ । सर्वप्रथम

आकाश उत्पन्न भयो। आकाशको गुण शब्द हो, अतएव सृष्टिभन्दा अघि शब्द उत्पन्न भयो। शब्दबाट क्रमपूर्वक अन्य महाभूत एवं यो चराचर विश्व उत्पन्न भएको छ। त्यसकारण शास्त्रहरूमा पनि **नादात्मकं जगत्** भनिएको छ। त्यसैले त शब्द कति क्षमताशाली छ ! विचार गर– योगबलशाली ऋषिगणको हृदयबाट यही शब्द मन्त्रको रूपमा निस्केर अलौकिक-शक्तिसम्पन्न एवं वीर्यशाली बनेको छ। शब्दद्वारा के पो हुँदैन ? कोही व्यक्ति आफ्ना मित्रहरूसित आनन्द लिइरहेको छ, ठीक त्यसै समयमा यदि कहीं नजीकै क्रन्दनध्वनि अर्थात् चिच्याई-चिच्याईकन रोएको शब्द सुनियो भने त्यो कहिल्यै त्यसरी हाँसखेल गर्न सक्तैन। मान– म कुनै व्यक्तिसँग प्रेम गर्दिनँ, तर त्यस मानिसले रोइकराइ गरेर करुण एवं समुचित शब्दहरूद्वारा मेरो स्तुति गर्न थाल्यो भने अवश्य नै मेरो कठिन हृदय पग्लनेछ। शब्दबाट नै सब परस्पर बाँधिएका छन्। कोइलीको शब्द (कूहू-कूहू) सुन्नाले वा भमराको भुन-भुन शब्द कानमा आउनाले किन हो कुन्नि एक विचित्र आकांक्षा उत्पन्न भएर आउँछ, थाहा छैन कुन जन्म-जन्मान्तरको पुरानो कुराको सम्झना हुन आउँछ। यसै प्रकार मेघको गडगडाहट वा मयूरको केकाशब्द सुन्नाले अर्कै प्रकारको भावको उदय हुन्छ। शब्द नै सङ्गीतको प्राण हो। त्यसकारण गीत सुनेर मानिस आफैमा हराई मुग्ध झैं हुन्छ। नादको अन्त छैन। नाद असीम र अपार छ। यथा–

नादाब्धेस्तु परं पारं न जानाति सरस्वती।
अद्याऽपि मज्जनभयात् तुम्बं वहति वक्षसि ॥

नादरूप समुद्रको पर-पार सरस्वतीलाई पनि थाहा छैन भने दोस्रो कसले जान्न सक्ला ? नादको दोस्रो नाउँ हो 'परा'। यो नै मूलधारमा परा हुन्छ, स्वाधिष्ठानमा पश्यन्ती, हृदयमा मध्यमा र मुखमा वैखरी भनिन्छ। सूक्ष्म वागात्मामा स्थित अन्तर्ज्ञान, आफ्नो रूपलाई देखाउन शब्दरूपले वैखरी अवस्थामा आइहाल्छ, अर्थात् हाम्रो सूक्ष्म वागात्मामा भित्रको ज्ञान जुन अव्यक्त अवस्थामा रहन्छ, मनमा कुनै भावको उदय भएपछि त्यस अव्यक्तभित्रको ज्ञान व्यक्त भएर वैखरी अवस्थामा मुखमा प्रकाश पाउँछ। मूलाधार-चक्रबाट पहिले निस्केको नादरूप वर्ण उठेर हृदयमा पुग्छ। यथा–

स्वयं प्रकाश्या पश्यन्ती सुषुम्णा साऽऽश्रिता भवेत्।
सैव हृत्पङ्कजं प्राप्य मध्यमा नादरूपिणी ॥

–तन्त्र

हृदयमा रहने अनाहत पद्ममा यही नाद स्वतः ध्वनित भइरहन्छ। अनाहत अर्थात् कुनै वाह्य आघात वा चोटविना ध्वनि (शब्द) भइरहेछ, यसैले हृदयस्थ जीवाधार-पद्मको नाउँ अनाहत भएको हो। त्यसै शब्द-(नाद)-को अनुसन्धान गरेपछि मनोलय भई समाधि सिद्ध हुन्छ।

मध्यकालीन सिद्धहरू र सन्तहरूले समाधिसिद्धिको निमित्त नादानुसन्धान-लाई नै प्रधान साधन मानेका छन्। उनीहरूको मतानुसार अपरोक्ष ज्ञानको प्राप्तिको निम्ति नादसाधनभन्दा बढी सरल र सुगम अन्य कोई साधन छैन। यथा–

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः।
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः॥

–हठयोग

मन नै इन्द्रियहरूको स्वामी हो, किनभने मनको संयोग नहुनाले कुनै इन्द्रिय पनि काम गर्न समर्थ हुँदैन। मन प्राणवायुको अधीन छ। यसैले वायु वशी-भूत हुनासाथै मनको लय हुन्छ। मन लय भएर नादमा अवस्थान गर्दछ। नादको अर्थ अनाहत ध्वनि हो। जबसम्म जीवात्मा र परमात्माको संयोग हुँदैन, तबसम्म अनाहत ध्वनिको निवृत्ति हुँदैन। योगको चरम सीमामा जीवात्मा र परमात्मा एक भई मिल्छन् र त्यसको साथसाथै परब्रह्ममा त्यस अनाहत ध्वनिको लय हुन्छ।

श्रीगोरक्षनाथ आदि सिद्धहरू तथा श्रीकबीर आदि सन्तहरूले नाद-साधनलाई **सुरत-शब्द-योग** भन्ने नाउँ दिएका छन्। उनका उपदेशहरूमा अनेक स्थानमा **सुरत-शब्द**को सङ्केत अनेक प्रकारका कूट भाषाहरूमा उपलब्ध हुन्छन्। उनका उप-देशको संक्षिप्त सारांश यसप्रकार छ –

त्यो परमप्रभु परमेश्वरको अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त गर्ने साधन जान्नुभन्दा पहिले त्यस प्रभुको स्वरूपको तथा आफ्नो निज स्वरूपको पनि परोक्ष ज्ञान शास्त्र तथा गुरुबाट श्रवण-मननद्वारा हुनु आवश्यक छ। साथै सृष्टिक्रमको ज्ञानसहित यो पनि जान्नु आवश्यक छ – यी दुवै स्वरूपहरूको अपरोक्ष ज्ञान नहुनाको कारण के हो ?

पहिलो कुरा–श्रवण आदिद्वारा जानिसकेपछि लक्ष्यको निश्चय हुनेछ। यो पनि निश्चय हुनेछ– त्यो अन्तिम लक्ष्यलाई क्षेत्रसहित क्षेत्रज्ञ प्राप्त गर्न सक्ला वा केवल क्षेत्रज्ञ नै, र यसप्रकार उसको अन्तर्वाह्य साधन पनि निश्चित होला। यसो हुँदा जीवले अनावश्यक रूपमा भौतारिनु नपर्ने हुन्छ। यसप्रकार आफ्नो निज रूपको

निश्चय भएपछि जीव स्वयं नै निश्चय गर्न सक्नेछ– म त्यो प्राप्त गर्न योग्य हुँ वा होइनँ । यसप्रकार सृष्टिक्रमको ज्ञान तथा यी आत्मा र परमात्माको अपरोक्ष ज्ञानको प्रतिबन्धको ज्ञान हुनाले त्यो आश्रय पाइहालिनेछ, जसद्वारा सृष्टिक्रम र ज्ञानावरणलाई पार गरेर त्यो परम सत्तासँग परम योग तथा साक्षात्कार हुन सम्भव हुनेछ । यसको निमित्त उपनिषत्हरू र महात्मा सन्तहरूका वाणीहरूको खोजमेल गरेर तिनको सहाराले बुद्धिद्वारा निश्चय गर्नुपर्छ ।

उपनिषत्हरू तथा सन्त-महात्माहरूका वाणीहरूबाट यो निश्चय हुन्छ– त्यो परमात्माको स्वरूप अव्यक्त, इन्द्रियातीत, आदि-अन्तरहित, अज, अविनाशी, देश-कालातीत, सर्वगत र सर्वातीत छ, र आफ्नो निज स्वरूप तिनै सर्वातीत परमात्माको जस्तो नै अंश हो; जस्तै– घटाकाश-महाकाशको । तत्त्वदृष्टिले परमात्मस्वरूप र आत्मस्वरूप एउटै हो, तथापि परमात्मा आवरणले आवृत छैन र जीव-परमात्माको पिण्डस्थ अंश आवृत छ । जीवका चार आवरण छन्– महाकारण, कारण, सूक्ष्म र स्थूल । यिनै आवरणहरूले गर्दा हामीलाई यी दुई स्वरूपहरूको अपरोक्ष ज्ञान हुन पाउँदैन ।

ईश्वरको इच्छा, लीला वा सङ्कल्प नै यस्तो छ, जसबाट सृष्टि हुन्छ । यो इच्छा वा सङ्कल्प नै स्पन्दन वा कम्पन हो, जुन सदा शब्दान्वयी छ । यसप्रकार सृष्टिको आदिमा शब्द छ भन्ने मान्नुपर्‍यो । त्यसकारण मूल सृष्टि शब्दसृष्टि हो । पछि सृष्टिको विकास सूक्ष्मबाट स्थूलतर्फ हुँदै गएको छ । सृष्टिको जुन प्रकारको मण्डलमा हामी छौं, त्यो स्थूल छ । यसभन्दा माथ्तिर सूक्ष्म मण्डल छ । सूक्ष्मको माथि कारण-मण्डल छ र त्यसमाथि महाकारण-मण्डल छ । यो महाकारण-मण्डल कारण-मण्डलको योनि वा बीज हो । यही साम्यावस्थिता जडात्मिका मूल प्रकृति हो। महाकारणमाथि जडरहित चेतन वा पराप्रकृति अथवा कैवल्य-मण्डल छ। कैवल्य-मण्डल निर्मल चैतन्य हो, शेष चार मण्डल चेतनसहित जड हुन् । प्रत्येक मण्डल बन्नुभन्दा पहिले त्यसको केन्द्र स्थापित हुन्छ । केन्द्रबाट मण्डल-निर्माणको स्पन्दन वा शब्द निस्क्यो र मण्डल-निर्माण भयो । मण्डलमात्रको केन्द्रमा केन्द्रीय शब्द निहित छ । शब्दको यो स्वभाव प्रत्यक्ष छ– त्यो आफ्नो उद्गमस्थानतर्फ आकर्षित हुन्छ, अर्थात् शब्द नै त्यो आश्रय हो, जसबाट यो मण्डल पार गर्न सकिन्छ। केन्द्रीय शब्द अवश्य नै वर्णात्मक होइन, ध्वन्यात्मक हो ।

नादानुसन्धान या सुरत-शब्दयोग यिनै ध्वन्यात्मक शब्दहरूको हुन्छ। शब्दको आकर्षण-शक्तिद्वारा यो शब्दयोग आत्यन्तिक ऊर्ध्वगतिसम्म पुर्‍याउन समर्थ हुन्छ। सृष्टिका जुन पाँच मण्डलहरूको वर्णन माथि भएको छ, ती नै पाँच आवरण हुन्, पिण्ड र ब्रह्माण्डलाई विशेष रूपले सम्बद्ध राख्दै दुवैमा ती ओतप्रोत रहन्छन्। परा प्रकृति अर्थात् जीवचैतन्य त्यस परमात्माको निज स्वरूपको अत्यन्त समीपवर्ती हुनाले त्यस परमात्माको साक्षात्कार तथा त्यससित परम योग गर्न सर्वथा योग्य छ। जीवको निजस्वरूप यस जीवचैतन्यभन्दा अवश्य नै श्रेष्ठ छ र चेतनक्षेत्रको सर्वोत्कृष्ट रूप हो। क्षेत्रज्ञलाई आफ्नो यस निर्गुण सर्वोत्कृष्ट रूपको साथै परमात्माको स्वरूपको अपरोक्ष ज्ञान हुन सक्छ, तर क्षेत्रका जुन अन्य चार सगुण रूप छन् तिनको वा तीमध्ये कुनै एक वा एकाधिक रूप साथमा हुनासाथ यो अपरोक्ष ज्ञान हुन सक्तैन।

सृष्टिक्रममा मास्तिर सूक्ष्मता र तलतिर स्थूलता हुन्छ। जुन मण्डल जति मास्तिर हुन्छ, त्यो त्यति नै सूक्ष्म हुन्छ र जुन जति तल हुन्छ त्यो त्यति नै स्थूल हुन्छ। त्यसकारण यी मण्डलहरूका केन्द्रीय शब्द पनि मास्तिरका मण्डलहरूमा अधिकाधिक सूक्ष्म हुन्छन् र तलतिरका मण्डलहरूमा अधिकाधिक स्थूल हुन्छन्। मास्तिरका मण्डलहरूको केन्द्रको शब्द तलका मण्डलहरूका केन्द्रहरूबाट क्रमानुसार सुन्न सकिन्छ, किनभने सूक्ष्म तत्त्वको धारा स्थूल तत्त्वको धाराभन्दा लामो हुन्छ र आफ्नो स्थूल तत्त्वमा स्वभावले नै ओत-प्रोत हुन्छ। कुनै मण्डलको केन्द्रबाट त्यसभन्दा मास्तिरको सूक्ष्म मण्डलको केन्द्रको शब्द यसप्रकार पक्रन सकिन्छ। यसै प्रकारले अन्तमा महा-कारण-मण्डलको केन्द्रमा कैवल्य-मण्डलको केन्द्रबाट अर्थात् त्यस आदि शब्दलाई पक्रन सकिन्छ। त्यस शब्दले आकर्षित भएर सुरत वा जीवचेतनको त्यस परम सत्तासित साक्षात्कार र परम योग हुन्छ, अर्थात् दुवै एक हुन जान्छन्। अपरोक्ष ज्ञानको यही नै पराकाष्ठा हो। परमात्मा-(शब्दब्रह्म)-बाट उत्थित यो आदिशब्द सब पिण्डहरू र ब्रह्माण्डहरूको अन्तःस्थलमा सदा अप्रतिहत अनवच्छिन्न रूपले ध्वनित भइरहेछ र भइरहनेछ, किनभने सृष्टिको मूल कारण नै यही शब्द हो। वैदिक ऋषिहरूले यसै अलौकिक आदि निर्गुण नादलाई प्रणव (ॐ) भनेका छन् र मध्यकालीन सन्तहरूले यसैलाई रामनाम, सतनाम, सतशब्द आदिनाम, सारशब्द आदि अनेक नाम दिएका छन्।

सर्वमण्डलान्तर्वर्तिनी यस शब्दधारालाई समात्न बाहिरतिरबाट कुनै प्रयत्न गर्नु बेकार छ। यसको निमित्त भित्र नै प्रयत्न र अभ्यास गुरुको आश्रय लिएर गर्नुपर्छ।

अन्तर्मुख अभ्यास गर्नाले आफ्नो चेतनवृत्ति (सुरत) अधिकाधिक अन्तर्मुख बनाउन सकिन्छ । आरम्भमा सूक्ष्मध्यान स्वभावानुकूल नभएर असम्भव जस्तो हुन जान्छ । यसको निम्ति प्रथम स्थूल ध्यानद्वारा एकाग्रता प्राप्त गरेपछि सूक्ष्म ध्यानको योग्यता हुन्छ । तब दृष्टियोग- (त्राटक)- द्वारा एकविन्दुता प्राप्त गर्ने सूक्ष्म अभ्यास गरेर फेरि प्रणवको दीर्घ स्वरले उच्चारण गर्नुपर्छ र शब्दयोगमा लाग्नुपर्छ । प्रणवको अलग-अलग दीर्घ उच्चारण वारंवार गर्नाले पहिले-पहिले आरम्भमा अलग-अलग उच्चारण हुनेछ, यही **धारणा** हो । फेरि ध्वनिमा चित्त लगाएर एकरस तैलधारावत् बग्न थाल्दछ, यही नै **ध्यान**को स्थिति हो । फेरि अन्तमा यही ध्वन्यात्मक प्रणवको सहाराले चित्त ज्योतिमा लय हुन जानेछ, यसैलाई **समाधि** भन्छन् । त्यो यस परमात्मपदकै प्राप्ति हो (सृष्टिको आदिमा परमात्मामा जुन महान् सङ्कल्पको स्फुरण हुन्छ– **एकोऽहम् बहु स्याम् प्रजायेय**– म एक हुँ, धेरै होऊँ सृष्टिको लागि –यस सङ्कल्पको ध्यान गर्न सकिँदैन, त्यो परा वाणीको विषय हो । यो प्रथम स्फुरण अथवा स्पन्दन नै **प्रणव** हो । यसको अनुभव समाधिकालमा हुन्छ)– यसको फलस्वरूप तलदेखि माथिसम्मका सारा आवरणहरूलाई छेडेर साधक पारि पुगी परम पद प्राप्त गर्न सक्छ । माथि भनि-सकिएको छ – सृष्टिका पाँच आवरण पिण्ड र ब्रह्माण्डलाई विशेष रूपले सम्बद्ध राख्दै दुवैमा भरपूर रहन्छन् । यिनै आवरणहरूलाई पार गर्नु नै सारा आवरणहरूलाई पार गर्नु हो । यसमा विशेष रूपले भन्ने कुरा यो छ – पिण्डको जुन आवरणमा जो जीव हुन्छ, ब्रह्माण्डको पनि उसै आवरणमा त्यो रहन्छ र पिण्डको जुन आवरणलाई त्यो पार गरेर जान्छ, ब्रह्माण्डको पनि त्यसै आवरणलाई उसले त्यसै क्षण पार गर्दछ । जसले पिण्डका सबै आवरणहरूलाई पार गर्‍यो उसले त्यसको साथै ब्रह्माण्डका पनि सब आवरणहरूलाई पार गर्‍यो, अर्थात् पिण्डलाई जसले पार गर्‍यो, ब्रह्माण्डलाई पनि त्यसले पार गर्‍यो । यही **परमयोग, परमज्ञान** र **परमभक्ति** हो ।

सारांश यो हो– साधनको निम्ति मनको ध्यानावस्था हुनुपर्छ, ध्यान प्रधान अङ्ग हो । यसको निम्ति मुख्य स्थान हृदय हो । गुरुदेवको उपदेशानुसार हृदयमा **शब्द, ज्योति** र **रूप** –यी तीन वस्तुहरूको अनुभव गर्न प्रयत्न गर्नुपर्छ । शब्दसाधन गर्नाले अन्तमा एक यस्तो अपरोक्ष शब्दको अनुभव हुन्छ, जुन जीवको हृदयदेखि लिएर प्रत्येक अणु-परमाणु-मा निरन्तर व्याप्त छ । यसप्रकार शब्दको साधन भएपछि शब्द नै लीन भएर एक अद्भुत **ज्योति**को अनुभव हुन्छ, त्यो पनि त्यसै प्रकार सर्वव्यापक भएको भनिन्छ । शब्द र ज्योति

यी दुवैको उपलब्धि ध्यानबाट हुन्छ, तर यिनको एक नित्य अवस्था पनि छ, जो स्वयं पूर्ण ब्रह्मस्वरूपा नै हुन्, जुन **शब्दब्रह्म** र **ज्योतिब्रह्म** भनिन्छ, त्यसमा नामरूपको कुनै वस्तु हुँदैन। साधक शब्द अथवा ज्योतिभित्र नै मग्न भएर बस्नुपर्छ। यो एकमात्र चेतनस्वरूप अथवा शुद्ध अहं-बोधस्वरूप हो। तर यी दुवैमा एकसाथ कोही पनि लीन भएर बस्न सक्तैन। यीमध्ये कुनै एकमा लीन हुनुपर्छ। त्यसमा लीन हुनाले ब्रह्मस्वरूपमा स्थिति हुन्छ। शब्द र ज्योतिको ध्यान यथार्थ भगवत्-साधनको एक– केवल एक मार्ग हो। तेस्रो वस्तु **रूप** हो। शब्द र ज्योतिबाट साधकको मनको कल्पनाअनुसार रूपको सृष्टि हुन्छ। जसको जुन वस्तु वा मूर्तिमा निष्ठा हुन्छ उसको निम्ति त्यही वस्तु वा रूपको रचना हुन्छ। सामान्यतः जुन वस्तुको रचना शब्दब्रह्मबाट हुन्छ, त्यो निम्न स्तरको हुन्छ जस्तै– मनुष्य, पशु र लतादि; तथा जुन वस्तुको रचना मन ज्योतिर्मय ब्रह्मसँग गर्छ, त्यो उच्च स्तरको हुन्छ; जस्तै– ब्रह्मा, विष्णु, शिव आदि सम्पूर्ण देववर्ग; अथवा यी दुवै शब्द र ज्योति एकै समष्टि परावाणीका दुई भिन्न स्वरूप हुन् र एक-अर्काको अपेक्षा पूर्वोत्तर श्रेष्ठ हुन्। परावाणी प्रकाशस्वरूप हो र यसको आत्माबाट पृथक्त्व अनुभव नगरीकन मोक्षको प्राप्ति हुन सक्तैन। जब साधक साधन-द्वारा पूर्णत्व प्राप्त गर्छ, तब त्यसको यी सब सृष्टिहरूमा अधिकार हुन्छ। यही साधनको पूर्ण अवस्था हो र जीवको अन्तिम लक्ष्य हो। कुनै पनि प्रकारको साधनद्वारा यी तीनै-(शब्द, ज्योति र रूप)-मध्ये कुनै पनि एकलाई आफ्नो अधिकारमा लिनुपर्छ। यी तीनैमध्ये कुनै एकलाई लिएर त्यसमा लीन हुनाले क्रमशः सत्को मार्ग पाउने आशा गर्न सकिन्छ। सबै साधन यिनै कुराको लागि हो। अन्तमा यही भन्नु छ– यो गुरुगम्य विषय हो,सदा गुप्त रह्यो र रहनेछ। यो विषय केवल साधकगण सम्झन सक्लान्। बाहिरिया तडक-भडकले युक्त काँचा शब्दज्ञानी पनि, सम्भव छ, केही पनि बुझ्न सकोइन। पुरुषले सर्वप्रथम सदाचार र नैतिकताको आश्रय लिएर साधनभूमि बनाउनुपर्छ। यसबाट दोस्रो अर्थात् योगवस्थाको उदय हुन्छ र ईश्वर तथा गुरुकृपा हुन्छ। योगावस्था सिद्ध भएपछि जुन अवस्थाको उदय हुन्छ त्यो–**अवाङ्मनसगोचरः**–वर्णनदेखि बाहिर छ, तर हो साधकको आफ्नो वस्तु। अस्तु।

केही सगुण उपासक सम्प्रदायको मतानुसार ज्योतिर्ध्यानको एक विधि यस-प्रकार प्रचलित छ। उनको मतानुसार जीवात्मालाई परमात्मामा मिलाउनु नै **योग** हो। परमात्मा चिन्मय छन्– अत्यन्त सूक्ष्म, सर्वव्यापक, चर्मचक्षुद्वारा अदृश्य छन्। यस्तो

भए तापनि तिनको प्रकाश र अन्धकार जस्तो एक निश्चित आकार छ जसलाई हामी एक सर्वव्यापक सजीव ज्योति भन्न सक्छौं । योगी त्यसलाई **कूटस्थ** भन्छन्। व्यष्टि-शरीरमा यसको स्थान आज्ञाचक्र हो । षण्मुखी मुद्राद्वारा ध्यान गरिन्छ । केही दिनको अभ्यासपछि एक अण्डाकार ज्योति देखिन्छ। त्यसवरिपरि एक प्रकाशको घेरा देखिन्छ, त्यसको मध्यमा एक प्रकाशमान रातो रङ्गको तारा हुन्छ । त्यसलाई विन्दु भन्छन् । त्यसको वारपार एक छिद्र हुन्छ, जसलाई गुफा भन्छन्, तथा त्यसको पारिपट्टि ब्रह्मलोक छ। यस ब्रह्मलोकमा नारायण-पुरुषोत्तम, सानो बालकको रूपमा योगीहरूसामु देखा पर्छन्। नारायण यहाँ एउटा अनुपम प्रकाशमान हीराले बनेको सिंहासनमा खेलिरहेका हुन्छन्। यस सिंहासनका चारै कुनाहरूमा सनक, सनन्दन, सनत्कुमार र सनातन बसेका हुन्छन् र अगाडि नारदजी आफ्नों वीणामा भगवद्‌गुणगान गर्दै उभिनुभएको हुन्छ। असङ्ख्य ऋषि-मुनि, सिद्धहरू भगवान्‌मा दृष्टि लगाई बसेका हुन्छन्। महात्माहरू यस-लाई भगवान्‌को दरबार वा भगवत्सभा भन्दछन् । जडवादी मानिसहरू यो ब्रह्मलोक त सब यस संसारको नै नक्कल हो भनेर हाँस्लान्। उनले यो कुरा बुझ्नुपर्छ— यसो होइन, बरु संसारका सब वस्तुहरू आत्मजगत्‌का पदार्थहरूका नक्कल मात्र हुन् । ऋषि-मुनि ती अलौकिक वस्तुहरूलाई आफ्नो ध्यानमा देख्छन् र यस संसारका पदार्थहरूमा तिनको प्रतिकृति (नक्कल) उतार्छन्। यही जगत्‌को मूल रूप वा भावमय जगत् हो। ब्रह्मलोकका सबै वस्तुहरू चिन्मय हुनाले तिनलाई देख्नु पनि आत्मदृष्टिद्वारा मात्र सम्भव छ । जीवात्मा जीवन्मुक्त अवस्थामा जब ब्रह्मसँग युक्त हुन्छ, तब पनि उनको पार्थिव आकार त्यहाँ बनिरहन्छ तथा जो वस्त्रादि उनी यहाँ लगाउँदथे, ती पनि ती नै हुन्छन्, तर तिनको रूप आकाश-प्रकाशमय हुन्छ । ती आत्माहरूलाई ती शरीरहरूमा तथा ती वस्त्रहरू लगाएको देखेर नै त ऋषिहरू उनलाई पृथक् रूपबाट चिन्दछन्। प्रत्येक जीवात्मा आफ्नो व्यक्तित्व कायम राख्छ, तर सबको शरीर हुन्छ चिन्मय नै । त्यहाँ ब्रह्मको अतिरिक्त अरू केही हुँदैन । यसैलाई **बृहत् कूटस्थ** भन्दछन् । **श्रीमद्‌भगवद्‌गीता**को एकादश अध्यायमा यही विश्वदर्शन छ। यही इसाईहरूको परमधामको अलौकिक झाँकी हो । यही भक्तहरूको साकार भगवदुपासना हो। तर ब्रह्मको निर्गुण उपासना यसभन्दा भिन्न छ। दुवै प्रकार शास्त्रविहित छन्। उपनिषत्‌हरूमा ब्रह्मलाई-**अशरीरम् शरीरेषु** अशरीर, निराकार र साथै सशरीर साकार पनि भनेको छ। अस्तु।

नादयोग-साधन-सङ्केत— सर्वप्रथम नाडीशोधनको क्रिया गरेमा अभिव्यक्ति चाँडै हुन्छ । त्यसको निम्ति पहिले इडा-नाडी अर्थात् बायाँ नाकले बिस्तार-बिस्तार

वायुलाई आकर्षण गरेर फोक्सोलाई भर्नुपर्छ । त्यसै समय स्नायुको प्रवाहमा मन लगाएर यस्तो विचार गर– मानो त्यो स्नायुको प्रवाह इडा-नाडीको भित्रबाट तलतिर ओर्लेर मूलाधार-चक्रमा जोरसँग चोट पुऱ्याइरहेको छ । यस्तो गरेर त्यस स्नायुप्रवाह-लाई केही समयको निम्ति त्यसै स्थानमा धारणा गर्नुपर्छ । यसपछि यस्तो चिन्तन गर्नु-पर्छ– त्यस स्नायुप्रवाहलाई श्वासको साथमा अर्कोतिर तानिरहेका छौं । यसको साथसाथै श्वासलाई दाहिने नाकबाट बिस्तार-बिस्तार रेचन गर्नुपर्छ । यो क्रिया नित्य उषाकाल, मध्याह्न, सायङ्काल र अर्धरात्रिमा गरी जम्मा चारपटक गर्नुपर्छ । केही दिनको अभ्यास-पछि रातमा दुवै हातका बूढी औंलाले दुवै कानहरूलाई बन्द गरेर वायुधारणा गर्नुपर्छ तथा आफ्नो शक्तिअनुसार वायुलाई थामेर बिस्तार-बिस्तार निकाल्नुपर्छ । वारवार वायुधारण गर्दा-गर्दा क्रमशः अभ्यास भएपछि दाहिनें कानमा शरीरभित्र शब्द सुनिन्छ । अथवा दोस्रो उपाय पनि छ । यथा–

नाभ्याधारो भवेत् षष्ठस्तत्र प्राणं समभ्यसेत् ।
स्वयमुत्पद्यते नादो नादतो मुक्तिरन्ततः ॥

योगसाधनको उपयुक्त स्थानमा कुनै पनि आसनले मेरुदण्ड सोझो राखेर बसी एकाग्र चित्तले नाभितिर एकनास हेरिरहने अभ्यास गरोस् । यसरी केही दिन नाभि-स्थानमा दृष्टि र मन राखनाले बिस्तार-बिस्तार निःश्वास छोटो हुन थाल्नेछ र कुम्भक हुन थाल्नेछ । दिन-रातमा तीन-चारपटक यस्तो अभ्यास गर्दा-गर्दै केही दिनपछि स्वयं नै नाद निस्कनेछ । नाभिस्थानमा अलि-अलि वायु धारण गर्नाले नादध्वनि चाँडै सुनिन थाल्छ ।

कानहरूमा कर्णमुद्रा बनाएर लाउनाले धेरै चाँडै नाडीमलको शोधन हुन्छ । कस्तूरी १ लाल, जाइफल २ लाल, जाइपत्री ३ लाल, ल्वाङ ६ लाल । यी सबलाई मसिनो गरी पिंधेर रातो रङ्गको रेशमी कपडामा १ देखि ३ लालसम्म धूलो हालेर अंगूर वा जामुनको आकृतिको कर्णमुद्रा बनाउनुपर्छ । शुरू-शुरूमा केही सानै बनाउनु-पर्छ र पछि कर्णछिद्रमा पूरा अटाउने बनाउनुपर्छ तथा कानबाट झिक्नलाई एउटा-एउटा बलियो धागो त्यसको पछिल्तिर बाँधिदिनुपर्छ । यसप्रकार नुहाउने समयमा बाहेक चौबीसै घण्टा त्यसलाई कानमा लाइराख्यो भने नाडीमल बहुत छिटै शुद्ध हुन्छ । दिनमा तीन-चारपटक झिकेर त्यहाँबाट मयल सफा गरी फेरि छिटै लाइहाल्नुपर्छ । यसरी मल शुद्ध भएपछि नाद स्पष्ट रूपले सुनिन थाल्दछ । मन्त्रजप आदि वा नाद

आदि क्रियाहरू ब्रह्मभावना वा देवभावनापूर्वक गर्नुपर्छ। विनाभावना फलप्राप्ति हुँदैन। साधनको निम्ति वसन्त या शरत् ऋतु असल हुन्छ, विशेष गरेर शरत् ऋतु। कुनै-कुनै साधक सर्स्युंको तेल र कपास एउटा कचौरामा हालेर आगामा पगाल्छन् र पछि त्यसमा अलिकति कस्तूरी मिलाएर कर्णमुद्रा बनाउँछन्। यो मुद्रा अभ्यासको वेलामा मात्र लगाइन्छ। यो कानमा राम्ररी टम्म हुन जान्छ र बाहिरको शब्द सुनिँदैन, तर कमलो भएको हुनाले यो अभ्यास नगरेको वेलामा धारण गर्न सकिन्न, न मल-आकर्षणको शक्ति नै यसमा हुन्छ।

अजपा गायत्री वा प्राणायाम आदि क्रियाद्वारा अपानतत्त्व मास्तिर उठ्नाले नाद प्रकट भएपछि निम्नलिखित चिह्न क्रमशः प्रकट हुन्छन्। नाद दश किसिमका छन्-पहिलो **चिनीनाद**, जस्तै साँझमा सान-साना जीव झ्याउँकिरी चिन्-चिन्-चिनको लगातार शब्द गर्छ। दोस्रो **चिन्चिनी-नाद** हो, अर्थात् पहिलेको नादजस्तै दोहोरो रूप हुने हुन्छ। तेस्रो **घण्टनाद** हो, चौथो **शङ्खनाद** हो, पाँचौ **तन्त्रिनाद** हो, छैटौं **तालनाद** हो, सातौं **वीणानाद**, आठौं **मृदङ्गनाद**, नवौं **भेरीनाद** र दशौं **मेघनाद** हो। नाडीमलको शोधन हुँदै गएपछि यो नाद क्रमशः प्रकट हुन्छ। कहिले-कहिले बीचकालाई छाडेर अगाडि-अगाडिको पनि प्रकट हुन्छ। यसको अभ्यास सिद्धासन र शाम्भवी मुद्राबाट राम्रो हुन्छ। पहिलो नाद खुलेपछि शरीरमा चिलाएजस्तो हुन्छ र यस्तो भान हुन्छ—सारा शरीरमा साना कमिलाहरू हिंडेजस्तो लाग्छ। दोस्रो नादमा हात-गोडा फड्कन थाल्छन् र यिनका नाडीहरू खिचिन्छन्। तेस्रो नादमा शिरमा भारीपनजस्तो प्रतीति हुन्छ, जसले गर्दा केही कष्टको भान हुन्छ। चौथो नादको आरम्भमा शिर काम्न थाल्दछ। पाँचौं नादको प्रारम्भमा मस्तकबाट स्वादरहित रस निस्केर तालुद्वारा मुखमा आउन लाग्छ। छैटौं नादको आरम्भमा त्यही मस्तकबाट आउने रस स्वादिलो हुन्छ। त्यो पिउनाले शरीर पोसिलो हुन्छ। सातौं नादको आरम्भमा मनको एकाग्रता प्राप्त हुन्छ। अष्टम नाद प्रकट भएपछि एकाग्रता धेरै बेरसम्म रहेर परा वाणीको ज्ञान र त्यसबाट सूक्ष्म संस्कार तथा अर्काको हृदयका विचारहरूको ज्ञान हुन थाल्छ। नवम नाद प्रकट भएपछि नाडीमलको एकदम राम्ररी शोधन हुन थाल्छ, वृत्तिनिरोध हुन थाल्छ। यही नवौं नादको श्रवणबाट शरीर नभएजस्तो भाव हुन थाल्छ। यसपछि जब मस्तिष्कमा चक्रजस्तो आएर अन्तिम दशम नाद प्रकट हुन्छ, अनि थोरै नै समयपछि वृत्तिलय हुन्छ तथा ध्याता, ध्यान र ध्येयको त्रिपुटीको पनि लय हुन्छ र जीव शिवभावमा प्राप्त हुन्छ। कुनै-कुनै साधकहरूलाई सातौं नादपछि हृदयमा दीपशिखाको जस्तै ज्योतिको साक्षात्कार हुन्छ—

अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ॥

–गोरक्ष-संहिता

अर्थात् अनाहत-पद्मस्थ प्रतिध्वनिको अन्तर्गत ज्योतिर्दर्शन हुनेछ । यसप्रकार नित्य अभ्यास गर्दै जानाले योगनिद्राको आरम्भ हुन थाल्छ तथा योगनिद्राको दीर्घ-कालपर्यन्त अभ्यास गर्नाले योगी वाह्य प्रपञ्चलाई बिर्सेर राजयोग-समाधिमा स्थित हुन पुग्छ । यसप्रकार चिरकालपर्यन्त मन अन्तर्लीन हुनाले योगीलाई अन्तर्दृष्टिको प्रकाश प्राप्त भई दिव्य दृष्टि प्राप्त हुन्छ ।

योगमतअनुसार **हठयोग, राजयोग** र **लययोग**को भेदबाट तीन प्रकारका समाधि-साधन-सङ्केतहरूको प्रसङ्ग यहाँ समाप्त हुन्छ । यद्यपि साधन-सङ्केतको कुरा यहाँ लेखिएको छ, तथापि बुद्धिमान् साधकले कुनै अनुभवी गुरुबाट नै यी युक्तिहरू सिकेर अभ्यास गर्नुपर्छ । प्राणलाई चढाउने रूप **हठयोग** र मनको लयरूप **राजयोग**-यी दुवैका विधि लेखिएका छन् । बुद्धिमान् साधकले हठयोगको अभ्यासपछि विशेष गरेर राजयोगको अभ्यास नै गर्नुपर्छ । सधैं हठयोगमा नै अलमलिनु हुँदैन । हठयोग वा राजयोग जे होओस्, राम्ररी अभ्यास गरेपछि साधकको शरीर अवश्य नै दुब्लो हुन्छ । यसबाट नडराईकन युक्तिद्वारा शरीरको रक्षा गर्नुपर्छ ।

पथ्याशिनो विरक्तस्य शान्तस्यैकान्तवासिनः ।
दृढचित्तस्य धीरस्य योगः सिध्यति सत्वरम् ॥

जो साधक साधनानुकूल पथ्यभोजन गर्दछ, राग-द्वेषले रहित, शान्तचित्त, एकान्तवासी, दृढचित्त र धैर्यशाली छ, त्यसलाई योगसिद्धि तुरुन्त नै हुन्छ । साधनकालमा अनेक प्रकारका विघ्न आएर अभ्यासबाट डगाउन खोज्छन् । तिनको निवृत्तिको लागि अभ्यासको आरम्भमा नित्य ॐकारको जप गर्नुपर्छ र त्यसको वाच्यार्थ ईश्वरको मन-द्वारा चिन्तन गर्नुपर्छ । त्यो ईश्वर सर्वज्ञ (सबको कर्म जान्ने), सर्वव्यापक, दयालु (हाम्रा सबै अपराधहरू क्षमा गर्ने) तथा सम्पूर्ण जगत्का आदि कारण हुन् । यसप्रकार जप गर्दा-गर्दै वारंवार मनले चिन्तन गर्दै गर्नुपर्छ । यसले सम्पूर्ण विघ्नहरूको विनाश हुन्छ । तथा अभ्यासकालको अघि-पछि हिंड्दा, बस्दा-सुत्दा सधैं साधकले अजपा गायत्रीको जप गर्दै गर्नुपर्छ । सम्पूर्ण जीवहरूको श्वास र प्रश्वासको गतिले प्राण चल्छ । त्यो प्राण **हं**–शब्दका साथ बाहिर जान्छ र **सः** शब्दका साथ भित्रतिर जान्छ । यसप्रकार **हंसो हंसो** शब्दलाई वारंवार भावना गर्नाले उल्टो भएर **सोऽहं-सोऽहं** भइहाल्छ, जस्तै मरा-मरा

भन्दा राम राम हुन्छ। यसप्रकारको श्वास-प्रश्वासका साथ गरिने मन्त्र-जपको भावनालाई अजपा-जप भन्छन्। सर्वप्रथम भगवान् शङ्करले श्रीपार्वतीजीलाई यसको उपदेश गर्नुभएको थियो। यस अजपा गायत्रीको नित्य चिन्तन गर्नाले पुरुषका अनेक जन्महरूका पापसमूह नष्ट हुन्छन् तथा दीर्घकालको विधिपूर्वकको अभ्यासद्वारा मन लीन हुन थाल्छ, मन लीन भएपछि प्राणको गति पनि क्षीण भएर जान्छ र योगनिद्रा उत्पन्न हुन्छ। यसको निरन्तर अभ्यासको वृत्ति अन्तर्मुख भएपछि अन्तर्दृष्टिको प्रकाश र परमानन्दको प्राप्ति हुन्छ।

शास्त्रवाक्येषु विश्वासो गुरुपादाब्जसेवनम्।
भक्तिर्विष्णौ शिवे वाऽपि योगस्य सिद्धिहेतवः॥
योगाभ्यासे प्रवृत्तस्तु शीघ्रं सिद्धिं न कामयेत्।
कालेन दुरिते क्षीणे स्वतः सिद्धिः प्रजायते॥

वेदान्तमतबाट समाधि— अनादिकालदेखि अनात्म विषयहरूमा जुन वृत्तिको संयोग भएको छ, त्यसलाई वियुक्त गरेर आत्मस्वरूपमा वृत्तिको संयोग गर्नु नै **योग** हो। चित्तलाई चेतन गरिदिनु नै सब साधनहरूको अन्तिम ध्येय हो। यसको निम्ति षट्-समाधिको अभ्यास अत्यन्त उपयोगी हुन्छ। **सरस्वतीरहस्योपनिषत्**मा—

अस्ति भाति प्रियं रूपं नाम चेत्यंशपञ्चकम्॥२३॥
आद्यत्रयं ब्रह्मरूपं जगद्रूपं ततोद्वयम्।
अपेक्ष्य नामरूपे द्वे सच्चिदानन्दतत्पर॥२४॥
समाधिं सर्वदा कुर्याद्धृदये वाऽथ वा बहिः।
सविकल्पो निर्विकल्पः समाधिर्द्विविधो हृदि॥२५॥
दृश्यशब्दानुभेदेन सविकल्पः पुनर्द्विधा।
कामाद्याश्चित्तगा दृश्यास्तत्साक्षित्वेन चेतनम्॥२६॥
ध्यायेद् दृश्यानुविद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः।
असङ्गः सच्चिदानन्दः स्वप्रभो द्वैतवर्जितः॥२७॥
अस्मीतिशब्दविद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः।
स्वानुभूतिरसावेशाद् दृश्यशब्दाद्यपेक्षितुः॥२८॥
निर्विकल्पः समाधिः स्यान्निर्वातस्थितदीपवत्।
हृदीयं वाह्यदेशेऽपि यस्मिन्कस्मिंश्च वस्तुनि॥२९॥

समाधिराद्यसन्मात्रान्नामरूपपृथक्कृतिः ।
स्तब्धीभावो रसास्वादात् तृतीयः पूर्ववन्मतः ॥३०॥
एतैः समाधिभिः षड्भिर्नयेत् कालं निरन्तरम् ।
देहाभिमाने गलिते विज्ञाते परमात्मनि ।
यत्र यत्र मनो याति तत्र तत्र परामृतम् ॥३१॥
भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चाऽस्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे ॥३२॥
मयि जीवत्वमीशत्वं कल्पितं वस्तुतो न हि ।
इति यस्तु विजानाति स मुक्तो नाऽत्र संशयः ॥३३॥ इति।

षट्समाधि– १. अन्तर्दृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि २. अन्तःशब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि ३. यी दुवैको अभ्यासद्वारा प्राप्त अन्तर्निविकल्प समाधि ४. वाह्य दृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि ५. बाह्य शब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि ६. यी दुईको अभ्यासद्वारा प्राप्त वाह्य निर्विकल्प समाधि । वेदान्तको मतानुसार समाधिका यिनै ६ अङ्ग छन् ।

चित्तवृत्तिका अन्तरङ्ग र बहिरङ्ग दुई मुख छन्। वृत्ति जब अन्तर्मुख हुन्छ, तब पहिले उल्लेख गरिएका त्रिविध अन्तरङ्ग समाधिहरूको अभ्यास गर्नुपर्छ र वृत्ति जब बहिर्मुख भएर वाह्य विषयहरूमा क्रीडा गर्न थाल्छ, तब त्रिविध वहिरङ्ग समाधिहरूको अभ्यास गर्नुपर्छ। यसपछि **यत्र यत्र मनो याति तत्र तत्र समाधयः**– मन जहाँ-जहाँ जान्छ, त्यहीं-त्यहीं समाधिको भावना गरेर अखण्ड समाधिको अभ्यास गर्नुपर्छ। अभ्यासक्रम यसप्रकार छ–

१. अन्तदृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि– अन्तरमा काम-क्रोध आदि जो वृत्तिहरू छन्, ती नै **दृश्य** हुन् । यी दृश्यहरूको भावाभावको साक्षी शुद्ध चेतन म हुँ– यसप्रकार चिन्तन गर्नुपर्छ। वृत्तिलाई साक्षात्कार गर्नु अर्थात् साक्षीमा नै लीन गर्नु नै यो समाधि हो ।

२. अन्तःशब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि– **अत्राऽयं पुरुषः स्वयंज्योतिः** आदि श्रुतिको श्रवण र चिन्तनद्वारा स्वयंप्रकाशरूप आत्माकार वृत्ति गर्नु नै यो समाधि हो।

३. अन्तर्दृश्यानुविद्ध र अन्तःशब्दानुविद्ध समाधिहरूद्वारा हुने अन्तर्निर्विकल्प समाधि– यसमा चित्तको स्थिति **अचलदीपवत्** अर्थात् वायुरहित स्थानमा राखिएको

बत्तीको समान हुन्छ। अर्थात् दृश्य र शब्द दुवैबाट सम्बन्ध छुट्छ र अचल दीपशिखाको समान साक्षात्कार-वृत्ति हुन्छ।

४. **वाह्य दृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि–** वाह्य जगत्का पदार्थहरूलाई हेरेर हुने नामरूपाकार वृत्तिलाई त्यागेर अर्थात् नाम-रूपगत माया अंशलाई त्यागेर त्यसको अस्ति-भाति-प्रियरूप ब्रह्म-अंशको अनुसन्धान गर्नु नै यो समाधि हो।

५. **वाह्य शब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि– सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म, सदैव सौम्येदमग्र आसीत्** आदि तत्पदको निर्देश गर्ने वाक्यहरूद्वारा चराचर-जगत्को ब्रह्मस्वरूपले चिन्तन गर्नु तथा वृत्तिलाई ब्रह्माकार गर्नु नै यो समाधि हो।

६. **वाह्य निर्विकल्प समाधि–** वाह्य दृश्यानुविद्ध र वाह्य शब्दानुविद्ध सविकल्प समाधिहरूको अभ्यासद्वारा जुन स्थिति हुन्छ, जसमा नामरूपहरूलाई हेर्दैमा पनि अस्ति-भाति-प्रियरूपतर्फ ध्यान बाँधिन्छ र वृत्ति तरङ्गरहित भएर ब्रह्माकार हुन्छ, त्यस स्थितिलाई **वाह्य निर्विकल्प समाधि** भन्छन्। यो निस्तरङ्ग समुद्रवत् स्थिति हुन जान्छ। यहाँ **त्वं-पद-साक्षी**को निर्देश गर्ने वाक्य अन्तःशब्दानुविद्ध समाधिको बोधक शब्द हो र **तत्-पद**को बोध गराउने वाक्य वाह्य शब्दानुविद्ध समाधिको साधक शब्द हो भन्ने बुझ्नुपर्छ।

आत्मसाक्षात्कार र जगन्मिथ्याको निश्चय भएपछि जीवन्मुक्तलाई नाम-रूपाकार जगत्को प्रतीति हुन्छ नै। नदीकिनारामा उभिएमा जलमा आफ्नो उल्टो प्रतिविम्ब देखिन्छ, अर्थात् टाउको तलतिर र गोडा मास्तिर; तर तैपनि आफू उल्टो उभिएको भ्रम हुँदैन र सुल्टै उभिएको छु भन्ने निश्चय भइ नै रहन्छ। यसरी नै अभ्यासको दृढताले नामरूपात्मक जगत्को प्रतीति हुँदा-हुँदै पनि बाधितानुवृत्तिद्वारा जगत्को मिथ्यात्व-निश्चय रहि नै रहन्छ। यस्तो सहज समाधि यी षट्-समाधिहरूको अभ्यासद्वारा प्राप्त हुन्छ। त्यसको वर्णन शब्दहरूद्वारा हुन सक्तैन। यो अनुभवगम्य हुन्छ। यो समाधि ज्ञानका सप्त-भूमिकाहरूको षष्ठ भूमिका हो।

मोक्षको इच्छा गर्ने विद्वान्ले यस समाधि-साधनमा कहिल्यै प्रमाद गर्नुहुन्न, किनभने सूर्यास्तकालमा जसरी अन्धकारको उद्भव हुन्छ, त्यसरी नै प्रमादमा मायाको उद्भव हुन्छ। तत्त्वज्ञानी पुरुष स्वानुभूतिलाई छाडेर एक क्षण पनि बस्दैनन्, किनभने उनलाई थाहा छ– स्वानुभूतिमा प्रमाद हुनु नै ज्ञानीहरूको मृत्यु हो, यम मृत्यु होइन।

यी षट्-समाधिहरूमध्ये पहिला तीन समाधिहरू आफैभित्र साधनको लागि हो र अगाडिका तीन समाधि सम्पूर्ण द्वैतनिवृत्तिको निमित्त बाहिरी दृश्य जगत्‌मा साधनको लागि हो ।

आचार्य-प्रवर श्री गौडपाचार्यको मतानुसार समाधि-सङ्केत– आचार्य-प्रवर आफ्नो जगत्प्रसिद्ध **माण्डूक्य-कारिका**को अद्वैत प्रकरणमा भन्नुहुन्छ– "आत्म-सत्यको बोध भएपछि जुन समयमा चित्त सङ्कल्प गर्दैन, त्यसै समयमा मन अमनस्तामा प्राप्त हुन्छ । उसको यो अग्रह निरोधजनित हुँदैन, अपितु ग्राह्य वस्तुको अभाव हुनाले हुन्छ । यसैलाई **ब्रह्माकार-वृत्ति** वा **वृत्तिव्याप्ति** पनि भन्छन् । यस अवस्थामा आचार्य-प्रवरले ३३ देखि ४८ कारिकासम्ममा बडो मार्मिक वर्णन गर्नुभएको छ । यही बोध-स्थिति हो । यसैको निमित्त जिज्ञासुको सारा प्रयत्न हुन्छ र यसै स्थितिलाई प्राप्त गरेपछि मानिस कृतकृत्य हुन्छ । कारिकाकारले यसलाई **अस्पर्शयोग** भनेका छन् । यस अभयस्थितिसँग अन्य योगिजन डर मान्छन् । किनभने यहाँ अहङ्कारको अत्यन्ताभाव हुनाले उनलाई आत्मनाश देखा पर्छ । यो योग केवल उत्तम अधिकारीहरूको निमित्त हो, जसको यसमा प्रवेश छैन, त्यसको अभयस्थिति, दुःखनाश, बोध र अक्षयशान्ति मनोनिग्रहको अधीन हुन्छ । यो मनोनिग्रह पनि ज्यादै धीर-वीर मानिसको काम हो । त्यसको निमित्त अत्यन्त उत्साह र परम धैर्यको आवश्यकता छ । यसमा नाना प्रकारका विघ्न आउँछन् । आचार्यले ४२ देखि लिएर ४५ औं कारिकासम्म यी विघ्नहरूको निवृत्तिको निमित्त उपाय बताएका छन् । त्यसअनुसार साधन गर्दा-गर्दा जब चित्त विरुद्ध हुन्छ, तब बोधको उदय हुन्छ । त्यस स्थितिको वर्णन आचार्यले ४६-४७ कारिकामा गरेका छन्– मूल कारिकाहरू–

आत्मसत्यानुबोधेन न सङ्कल्पयते यदा ।
अमनस्तां तदा याति ग्राह्याभावे तदग्रहम् ॥ (३।३२)

तत्त्वबोधबाट अमनस्ता कसरी हुन्छ ?– जुन समयमा आत्मसत्यको उपलब्धि भएपछि मनले सङ्कल्प गर्दैन, त्यस समयमा त्यो अमनस्तामा प्राप्त हुन्छ; त्यस अवस्थामा ग्राह्यको अभाव हुनाले त्यो ग्रहण गर्नुको विकल्पले रहित हुन्छ । जब सम्पूर्ण द्वैत असत्य हुन्छ त आत्मतत्त्वको ज्ञान कसलाई हुन्छ ?–

अकल्पकमजं ज्ञानं ज्ञेयाभिन्नं प्रचक्षते ।
ब्रह्म ज्ञेयमजं नित्यमजेनाऽजं विबुध्यत ॥ (३।३३)

त्यस सर्वसङ्कल्प शून्य अजन्मा ज्ञानलाई विवेकीहरू ज्ञेय ब्रह्मदेखि अभिन्न मान्दछन् । ब्रह्म जसको विषय हो त्यो ज्ञान अजन्मा र नित्य छ । त्यस अजन्मा ज्ञानबाट अजन्मा आत्मतत्त्व स्वयं नै जानिन्छ । त्यस शान्त वृत्तिको स्वरूप बताउँछन्–

निगृहीतस्य मनसो निर्विवेकस्य धीमतः ।
प्रचारः स तु विज्ञेयः सुषुप्तेऽन्यो न तत्समः ॥ (३।३४)

निगृहीत, निर्विकल्प र विवेकसम्पन्न चित्तको जुन व्यापार हो, त्यो विशेष रूपले ज्ञातव्य छ । सुषुप्ति अवस्थामा चित्तको जुन वृत्ति हुन्छ, त्यो अन्य प्रकारको हुन्छ, त्यो निरुद्धावस्थाको समान छैन, त सुषुप्ति र समाधिमा के भेद छ ?

लीयते हि सुषुप्ते तन्निगृहीतं न लीयते ।
तदेव निर्भयं ब्रह्म ज्ञानालोकं समन्ततः ॥ (३।३५)

सुषुप्ति अवस्थामा मन अविद्यामा लीन हुन्छ, तर निरुद्ध हुन गएमा त्यो उसमा लीन हुँदैन । त्यससमय ता सबैतर्फबाट चित्प्रकाशमय निर्भय ब्रह्म मात्र रहन्छ । ब्रह्मको स्वरूप–

अजमनिद्रमस्वप्नमनामकमरूपकम् ।
सकृद्विभातं सर्वज्ञं नोपचारः कथञ्चन ॥ (३।३६)

त्यो ब्रह्म जन्मरहित, अज्ञानरूपनिद्रारहित, स्वप्नशून्य, नामरूपले रहित, नित्यप्रकाशस्वरूप र सर्वज्ञ छ, त्यसमा कुनै प्रकारको कर्तव्य हुँदैन । किनभने–

सर्वाभिलापविगतः सर्वचिन्तासमुत्थितः ।
सुप्रशान्तः सकृज्ज्योतिः समाधिरचलोऽभयः ॥ (३।३७)

त्यो सब प्रकारको वाग्व्यापारले रहित, सब प्रकारको चिन्तन-(अन्तः-करणको व्यापार)-भन्दा मास्तिर, अत्यन्त शान्त नित्यप्रकाश, समाधिस्वरूप, अचल र निर्भय हुन्छ ।

ग्रहो न तत्र नोत्सर्गश्चिन्ता यत्र न विद्यते ।
आत्मसंस्थं तदा ज्ञानमजाति समतां गतम् ॥ (३।३८)

जुन ब्रह्मपदमा कुनै प्रकारको चिन्तन छैन, त्यसमा कुनै प्रकारको ग्रहण र त्याग पनि छैन । त्यस अवस्थामा आत्मनिष्ठ ज्ञान जन्मरहित र समतामा प्राप्त भएको हुन्छ । उत्तम अधिकारीविना अस्पर्शयोगको दुर्गमता–

अस्पर्शयोगो वै नाम दुर्दर्शः सर्वयोगिभिः ।
योगिनो बिभ्यति ह्यस्मादभये भयदर्शिनः ।। (३।३९)

सब प्रकारको स्पर्शले रहित यो अस्पर्शयोग निश्चय नै वेदान्तज्ञानले रहित अन्य योगीहरूको निमित्त मुश्किलले देख्न सकिने हुन्छ । यस अभय पदमा भय देख्ने ती योगीहरू यसदेखि डर मान्छन् । ती योगीहरूको शान्ति मनोनिग्रहको अधीन हुन्छ–

मनसो निग्रहायत्तमभयं सर्वयोगिनाम् ।
दुःखक्षयः प्रबोधश्चाऽप्यक्षया शान्तिरेव च ।। (३।४०)

समस्त योगीहरूको अभय, दुःखक्षय, प्रबोध र अक्षय शान्ति मनको निग्रहकै अधीनमा छ । मनोनिग्रह धैर्यपूर्वक नै हुन्छ–

उत्सेक उदधेर्यद्वत् कुशाग्रेणैकविन्दुना ।
मनसो निग्रहस्तद्वद् भवेदपरिखेदतः ।। (३।४१)

जसरी उद्विग्नता छाडेर कुशको अग्रभागद्वारा एक-एक थोपा गर्दै समुद्रको पानी उधाउन सकिन्छ, त्यसरी नै सब प्रकारको खिन्नतालाई त्यागिदिएमा मात्र मनको निग्रह हुन सक्छ । अब मनोनिग्रहको विघ्न–

उपायेन निगृह्णीयाद् विक्षिप्तं कामभोगयोः ।
सुप्रसन्नं लये चैव यथा कामो लयस्तथा ।। (३।४२)

काम्य विषय र भोगहरूमा विक्षिप्त भएको चित्तको उपायपूर्वक निग्रह गरोस् र लय अवस्थामा अत्यन्त प्रसन्नतामा प्राप्त चित्तको पनि संयम गरोस्; किनभने जस्तो अनर्थकारी काम हुन्छ, त्यस्तै लय पनि हो । त्यो उपाय के हो, यसबारे भनेका छन् –

दुःखं सर्वमनुस्मृत्य कामभोगान्निवर्तयेत् ।
अजं सर्वमनुस्मृत्य जातं नैव तु पश्यति ।। (३।४३)

'सम्पूर्ण द्वैत दुःखरूप हो'– यस्तो निरन्तर स्मरण गर्दै चित्तलाई कामजनित भोगहरूबाट हटाओस् । यसप्रकार निरन्तर सबै वस्तुहरूलाई अजन्मा ब्रह्मरूप सम्झेमा फेरि कुनै जात पदार्थ देख्दैन । त्यसकारण–

लये सम्बोधयेच्चित्तं विक्षिप्तं शमयेत् पुनः ।
सकषायं विजानीयात् समप्राप्तं न चालयेत् ।। (३।४४)

चित्त सुषुप्तिमा लीन हुन लागेमा त्यसलाई आत्मविवेकमा नियुक्त गरोस्, विक्षिप्त भयो भने त्यसलाई फेरि शान्त गरोस् । यी दुवैको बीचको अवस्थामा रह्यो भने उसलाई सकषाय–रागयुक्त सम्झोस् तथा साम्यावस्थामा प्राप्त भएको चित्तलाई चञ्चल नगरोस्, अर्थात् विषयाभिमुख नगरोस् । तथा

नाऽऽस्वादयेत् सुखं तत्र निःसङ्गः प्रज्ञया भवेत् ।
निश्चलं निश्चरच्चित्तमेकीकुर्यात् प्रयत्नतः ।। (३।४५)

त्यस साम्यावस्थामा प्राप्त हुने सुखको आश्वासन नगरोस्, बरु विवेकवती बुद्धिद्वारा त्यसदेखि निःसङ्ग रहोस् । फेरि यदि चित्त बरालिन लाग्यो भने त्यसलाई प्रयत्नपूर्वक निश्चल र एकाग्र गरोस् । त्यस समयमा मन कसरी ब्रह्मरूप हुन्छ ?–

यदा न लीयते चित्तं न च विक्षिपते पुनः ।
अनिङ्गितमनाभासं निष्पन्नं ब्रह्म तत्तदा ।। (३।४६)

जुन समयमा चित्त सुषुप्तिमा लीन हुँदैन र विक्षिप्त पनि हुँदैन तथा निश्चल र विषयाभासले रहित हुन जान्छ, त्यस समयमा त्यो ब्रह्म नै हुन्छ । त्यस समयको अनुभूति–

स्वस्थं शान्तं सनिर्वाणमकथ्यं सुखमुत्तमम् ।
अजमजेन ज्ञेयेन सर्वज्ञः परिचक्षते ।। (३।४७)

त्यस अवस्थामा जुन आनन्द अनुभव हुन्छ, त्यसलाई ब्रह्मज्ञहरू स्वस्थ, शान्त, निर्वाणयुक्त, अकथनीय, निरतिशय सुखस्वरूप, अजन्मा , अजन्मा ज्ञेय-(ब्रह्म)-देखि अभिन्न र सर्वज्ञ भन्दछन् ।

वेदान्त-मतानुसार आचार्य-प्रवर श्रीगौडपादाचार्यले समाधिको विषयमा यही सङ्केत प्रदान गर्नुभएको छ । त्यस समाधिका विघ्नहरू एकपटक फेरि लेखिदिनुभएको छ– लय, विक्षेप, कषाय र रसास्वाद ।

१. **लय–** आलस्य र निद्राद्वारा वृत्तिको अभावलाई लय भन्छन् । यस लयद्वारा सुषुप्ति-समान अवस्था हुन जान्छ । ब्रह्मानन्दको भान हुँदैन । त्यसो हुनाले यस्तो अवस्थाको भान भयो सावधान भएर निद्रा र आलस्यलाई रोकी वृत्तिलाई जगाओस् । आँखाहरूमा चिसो पानी र कपूर लगाओस् **–चित्त-सम्बोधन** ।

२. **विक्षेप**– अनात्म पदार्थहरूलाई दुःखको हेतु जानेर अद्वैतानन्दको विषय तुल्याउन अन्तर्मुख वृत्तिको केही काल स्थितिविना चेतनस्वरूप आनन्दको लाभ हुँदैन, किनभने वृत्तिको विषय चेतन अतिसूक्ष्म छ, त्यसकारण वृत्ति अन्तर्मुखी भएर फेरि अनात्म पदार्थहरूमा लाग्छ । यो वहिर्मुख वृत्तिरूप **विक्षेप** नाउँको दोस्रो विघ्न हो । यसको निवृत्तिको निमित्त विषयहरूमा दोषभावनाद्वारा वृत्तिलाई वहिर्मुख हुन नदिनू । अन्तर्मुख वृत्ति जबसम्म ब्रह्माकार हुँदैन, तबसम्म विषय-दोषभावना नै गरोस् । वृत्तिलाई वहिर्मुख हुन नदिनू– **विक्षिप्तं शमयेत् पुनः** ।

३. **कषाय**– राग-द्वेषका सूक्ष्म संस्कारहरूलाई नै **कषाय** भन्छन् । बाह्य विषयाकार वृत्तिलाई **विक्षेप** भन्छन् र प्रयत्नद्वारा अन्तर्मुख भएको वृत्ति पनि जब राग-द्वेषादिका उद्भूत संस्कारहरूद्वारा रोकिन्छ र ब्रह्माकार हुन सक्तैन, तब त्यसलाई **कषाय** भन्छन् । यो विघ्न पनि योगीहरूले विषयहरूमा दोष-दृष्टिद्वारा दबाइदिनुपर्छ र समाधिमा लागिरहनुपर्छ ।

४. **रसास्वाद**– सविकल्प समाधिबाट हुनें आनन्दलाई नै **रसास्वाद** भन्छन् । योगी सविकल्प समाधिद्वारा हुने आनन्दमा नै चित्त बुझाउँछ भने निर्विकल्प समाधिमा प्रवेश गर्न सक्नेछैनन् । त्यसकारण सविकल्प समाधिद्वारा हुने यो आनन्द निर्विकल्प समाधिमा विघ्नस्वरूप नै हुन्छ । वास्तवमा यो ब्रह्मानन्द पनि होइन । यो त केवल विक्षेपरूप दुःखको निवृत्तिबाट हुने आनन्दको अनुभव हो, आत्मानन्दको होइन । त्यसकारण यतिमै आफूलाई कृतार्थ मान्नु हुँदैन र असङ्ग भएर परवैराग्यको अभ्यासद्वारा निर्विकल्प समाधिको निम्ति यत्न गर्नुपर्छ तथा रसास्वादरूप आनन्दलाई अज्ञानजन्य सम्झेर विवेकपूर्वक असङ्ग आत्माको भावना गरोस् । यसप्रकार सबै दोषहरूको निवृत्ति भएपछि विद्वान् योगीलाई निर्विकल्प ब्रह्मविषयक समाधि सिद्ध हुन्छ, जुन सम्पूर्ण अविद्यादि क्लेशहरूद्वारा रहित, स्वयं प्रकाशमान, ज्योतिःस्वरूप, अचल, अभय, आदि, द्वैतरहित स्व-स्वरूप छ । वेदान्त-मतानुसार निर्विकल्प समाधिको स्वरूप यही हो ।

वेदान्त-मतानुसार व्यतिरेक र अन्वययोग (समाधि)– योग शब्दको अर्थ हो जोड्नु । केमा के जोड्ने ? जोड्नु छ चित्तलाई चैतन्यमा, जीवलाई शिवमा । चित्त-चैतन्यको संयोग अन्तरमा स्वभावले हुन्छ; तर चित्तमा जड वृत्ति- (अनात्मविषयक वृत्ति)-का जुन लहरहरू लगातार उठिरहन्छन्,

त्यसले चित्त-चैतन्ययोग स्वाभाविक भए तापनि अपरिचितजस्तो भइरहेछ। जड-चैतन्यको खोजी गर्दा-गर्दै चित्तलाई आत्मबोध हुन्छ। यो आत्मबोध भएपछि वृत्तिनिरोध गर्नुपर्छ, यसै वृत्ति-निरोधलाई **योग** भन्दछन्। चित्त आत्मस्वरूबाट सचेतन भएर वृत्तिहरूलाई चिताउने गर्छ। चित्त अर्थात् सत्त्व जब रज तमतर्फ दौडन्छ, तब त्यसलाई **प्राग्वृत्ति** भन्छन् र जब स्वप्रकाशरूप आत्मातर्फ फर्केर हेर्छ, तब त्यसलाई **प्रवृत्ति** भन्छन्। नेत्र दीपप्रकाशद्वारा नै विभिन्न पदार्थहरू देख्ने गर्छ, तर जब नेत्र स्वयं दीपलाई नै हेर्न थाल्छ, तब पदार्थ देख्दैन। चित्तले नचिताईकन वृत्तिहरू चेत्दैनन्। चित्त स्वरूपमा स्थिर भयो भने स्वयं नै वृत्तिनिरोध हुन्छ। स्वरूपको विस्मरण हुनासाथ दुःखमय जड वृत्तिहरू उठ्न थाल्छन्। यी जड वृत्तिहरूको संयोग नै अनादि दुःखभोग हो र यिनको वियोग भएमा योग स्वयंसिद्ध हुन्छ। जीवमात्रको सम्पूर्ण प्रपञ्च-प्रयत्न दुःखनिवृत्ति र सुखको प्राप्तिको निम्ति नै हो। मानिसदेखि लिएर कृमि-कीटपर्यन्त सबमा इन्द्रियहरू र अन्तःकरणको निरन्तर चेष्टाको यही एक मात्र हेतु हो; तर दुःखको आत्यन्तिक निवृत्ति र आत्यन्तिक सुखको प्राप्ति एक मात्र मनुष्यदेही जीवलाई नै हुन सक्छ। जीव जुन विषयसुख भोग्छ, त्यो त इन्द्रियग्राह्य हो; तर जसलाई आत्यन्तिक सुख भन्दछन्, त्यो इन्द्रियग्राह्य होइन, अपितु बुद्धिग्राह्य हो– **सुखमात्यन्तिकं यत्तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्**– यो अतीन्द्रिय सुख पाएपछि फेरि त्रिलोकमा त्यसभन्दा बढ्ता अरू केही लाभ छैन। यस सौख्यमा वृत्ति स्थिर भयो भने प्रलयकालको दुःखले पनि उसलाई केही प्रभाव पार्न सक्दैन–

यं लब्ध्वा चाऽपरं लाभं मन्यते नाऽधिकं ततः।
यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणाऽपि बिचाल्यते॥

यस दुःखरहित सुखलाई नै **योग** भन्दछन्। यही **चित्त-चैतन्ययोग वा जीव-शिवयोग** हो। यसलाई निश्चयपूर्वक, वैराग्ययुक्त बुद्धिद्वारा कष्टले होइन उत्साहले साध्नुपर्छ। यस आत्यन्तिक सुखलाई नै महासुख, ब्रह्मानन्द, आत्मानन्द आदि नाउँ दिइएको छ। विषयानन्द पशु-पक्षी, कृमि-कीट पनि अनुभव गर्छन्। मनुष्य पनि यदि यस पशुसेव्य आनन्दमा नै मग्न रह्यो भने मानिस र पशु-पक्षीहरूमा अन्तर नै के रह्यो? ब्रह्मानन्द भोग्न नै नरदेह पाइएको हो। ब्रह्मानन्दलाई नै ब्रह्मज्ञान भन्छन्– **ज्ञानादेव तु कैवल्यम्** यस श्रुतिवाक्यको जुन ज्ञानसँग अभिप्राय छ, यो ब्रह्मविषयक शब्द-ज्ञान होइन। शब्दज्ञानमा जो जतिसुकै पारङ्गत होओस्, तथापि

त्यसबाट अविद्याबन्ध छुट्न सक्तैन, चतुर्थ पुरुषार्थ मोक्ष प्राप्त गर्न सक्तैन । शब्द-ज्ञानबाट यदि मोक्ष पाइँदो हो त सबै पण्डित मुक्त हुँदा हुन्, तर लोकानुभवमा यस्तो हुँदैन ।

अनन्तकोटि ब्रह्माण्डमा व्याप्त रहने जो चैतन्य छ, त्यसलाई **ब्रह्म** भन्दछन् र व्यक्तिगत अन्तःकरणको अधिष्ठानभूत जो चैतन्य हो त्यसलाई **आत्मा** भन्छन् । वैराग्ययुक्त अभ्यास र गुरुकृपाद्वारा साधकलाई यस आत्मचैतन्यको साक्षात्कार हुन्छ । **स्थायी-पुलाकन्याय**को दृष्टिले यो आत्मचेतन नै **ब्रह्मचेतन** हो । श्रुतिमा भनिएको पनि छ– **यथा सौम्यैकेन मृत्पिण्डेन सर्वं मृण्मयं विज्ञातं स्यात्, वाचारम्भणं विकारो नामधेयं मृत्तिकेत्येव सत्यम्** । माटोको एउटा डल्लाको ज्ञान भएपछि माटोको प्रत्येक घटको ज्ञान हुन्छ, सोही अनुसार आत्मज्ञान नै **ब्रह्मज्ञान** हो र आत्मानन्द नै **ब्रह्मानन्द** हो ।

आत्माद्वारा मोक्ष हुँदैन, आत्मज्ञानद्वारा हुन्छ । आत्मा त सबैको हृदयमा छ नै, तर त्यो मुक्त त छैन । अविद्याबन्धनबाट छुटाउने आत्मज्ञान शब्दज्ञान होइन । जसरी वेदान्तको प्रक्रियाअनुसार घटाकार वृत्तिलाई घटज्ञान भन्दछन्, त्यसरी नै आत्माकार वृत्तिलाई आत्मज्ञान भन्दछन् । यस सङ्केतद्वारा स्वयं नै विचार गर्नुहोस् – आत्मज्ञान के हो ?

अनेक जन्मदेखि बहिर्मुख हुनाले गर्दा चित्तवृत्तिलाई विषयाकार हुने अभ्यास भइरहेको छ, यस बानीलाई छुटाउनुको नाउँ नै **वैराग्य** हो र अन्तर्मुख भएर चित्तवृत्तिलाई आत्माकार गर्ने जुन प्रयत्न हो, त्यसलाई **अभ्यास** भन्छन्– **अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते** । केवल वैराग्यद्वारा काम हुने होइन र वैराग्यविना केवल अभ्यासले पनि केही हुने होइन । त्यसैले भगवान्ले दुवै उपायहरूको निर्देश गर्नुभएको छ ।

यस अभ्यासलाई **प्रत्यग्वृत्ति**को अभ्यास भनेका छन्– **प्रत्यक्**को उल्टो हो **पराक्** । पराङ्मुख अर्थात् बहिर्मुख र प्रत्यङ्मुख अर्थात् अन्तर्मुख । आत्माभिमुख-आनन्दघन (आत्यन्तिक सुख) अनुभूत हुन थाल्छ । यो आत्यन्तिक सुख कस्तो किसिमले अनुभूत हुन्छ र यसको यति ठूलो महिमा कुन कारणले छ, सो भगवान् भन्नुहुन्छ–

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥

अर्थात् जसको मन प्रकर्षद्वारा शान्त भएको छ (कुनै वासना बचेको छैन) यस्ता योगी नै यस सुखमा प्राप्त हुन्छन्। यो सुख कस्तो हो ? शान्तरजस-रजोगुणको नै शान्तिद्वारा इन्द्रियहरू नभएको सूचित हुन्छ, अर्थात् जहाँ इन्द्रियहरूको नै पत्ता नलागोस् त्यहाँ विषयहरू रहने कसरी ! यहाँ केवल सुखप्रतीति नै हुन्छ। विषयेन्द्रिय-संयोगजनित जुन सुख चित्त भोग्छ, त्यही सुख शान्तरजस् योगी विषयेन्द्रियवृत्तिरहित भएर भोग्दछ । विषयसुखको निमित्त तीन कुराहरू आवश्यक छन्– विषय, त्यस विषयको अनुभव गर्ने इन्द्रिय र त्यससित सम्बद्ध मन । मन अन्यत्र लागेको छ भने भोजन गर्दाखेरि म के खाइरहेछु भन्ने भान नै हुँदैन। त्यसकारण विषयसुखको निमित्त विषय, इन्द्रिय र मन तीनै ओटाको आश्रय लिनुपर्छ। त्यसैकारण यसलाई परावलम्बी भन्छन्। आत्मसुख त्यस्तो होइन। आत्मसुख मन र इन्द्रियभन्दा पनि टाढाको वस्तु हो। जहाँ इन्द्रियहरू छैनन् , मन पनि छैन, त्यहाँ विषय कहाँ ? विषय धेरै टाढा अर्थात् बाहिर नै रहन्छ, आत्मसुख भित्र हुन्छ, स्वतःसिद्ध र स्वाभाविक हुन्छ । विषयसुख बाहिरको र कृत्रिम हो। उत्तम सुख बुद्धिग्राह्य छ; इन्द्रियग्राह्य होइन– **बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्** –बुद्धिवृत्तिविना आत्मसुख हुनै सक्तैन। बुद्धिवृत्ति नै उसको कारण हो, तर त्यो बुद्धि विषयाकार-देहाकार हुने स्थूल बुद्धि होइन, बरु श्रवण-मनन आदिको संस्कारद्वारा अत्यन्त शुद्ध र सूक्ष्म बनेको बुद्धि हो, त्यसद्वारा नै अतीन्द्रिय सुख ग्रहण गर्न सकिन्छ। जहाँ इन्द्रियरूप रज नै छैन, त्यहाँ विषयरूप तम कहाँबाट आउन सक्छ ? अर्थात् शान्तरजस सुख संसारचक्रभन्दा टाढाको वस्तु हो। यो सुख जो अनुभव गर्दछ, ऊ संसारचक्रको मुख फेरि देख्दैन ।

यहाँसम्म **शान्तरजस** पदको व्याख्या गरियो । अब **अकल्मषम्** पदको विचार गरौं। अकल्मष अर्थात् जसमा वृत्तिरूप कल्मष छैन। जहाँ वृत्ति नै छैन त्यहाँ रज तम पनि छैन, त्यहाँ केवल ब्रह्ममय सत्त्व-वृत्ति हुन्छ। यस सत्त्ववृत्तिबाट नै ब्रह्म-सुखको अनुभव हुन्छ। त्यो योगी ब्रह्मभूत कहलिन्छ। त्यसको जन्म सफल हो।

युञ्जन्नेवं सदाऽऽत्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥

जड चिन्तन छाडेर आत्मचिन्तन गर्नुरूप जुन योग हो, त्यस योगद्वारा जसको सारा पाप डढिसकेको छ, त्यसलाई नै ब्रह्मसंस्पर्शजनित सुख अनायास अनुभूत हुन्छ। वृत्तिनिरोधको प्रयास नगरीकन जो समाधिस्थ हुन्छन्, त्यसलाई ब्रह्मानुभव सुखले

गर्दा कुनै वासना रहँदैन। यसप्रकार छैटौं अध्यायको २८ औं श्लोकसम्ममा भगवान्ले **व्यतिरेक-योग**को वर्णन गर्नुभयो। अगाडिको २९ औं श्लोकमा **अन्वययोग**को लक्षण बताउनुहुन्छ–

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चाऽऽत्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥

त्यो योगी **सब** भूतहरूमा एक आत्मालाई र आत्मामा सब भूतहरूलाई देख्छ– यसै श्लोकमा भनिएको छ– यस्तो भन्नाले त द्वैत नै सिद्ध हुन्छ– कारण कि भने सब भूतहरूमा आत्मा वा आत्मामा सब भूत–भन्नाले भूत र आत्मा भिन्न-भिन्न भए। तर यो अलग्गपना वा भिन्नता वास्तविक होइन। यो त ठीक त्यस्तै हो जस्तो तरङ्गहरूमा जल वा जलमा तरङ्ग। जलमा जस्तो तरङ्ग हुन्छ, त्यस्तै नै आत्मामा यो सारा चराचर जगत् छ। प्रपञ्च द्वैतरूप भान हुन्छ, तर हो अद्वैत नै। यसको निमित्त उदाहरण– जस्तै जमेको र पग्लेको घिउ दृष्टिमा भिन्न-भिन्न प्रतीत भए तापनि जिब्रोमा त एउटै नै हो। अथवा जल र असिना दृष्टिमा भिन्न छन्, तर हुन् दुवै एक नै। यही कुरा आत्मा र चराचर जगत्को छ। वाह्य दृष्टिमा दुवै भिन्न भए पनि अन्तर्दृष्टिमा एक नै हुन्। यसप्रकार अन्तर्भूत वास्तविक स्वरूपलाई हेर्नु नै **समदर्शन** हो। यसैलाई **अन्वययोग** भन्छन्। यो नभई पूर्णता हुँदैन। **आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्**। यस रूपले चित्तवृत्तिको वियोगरूप **व्यतिरेक** सिद्ध भइहाले पनि प्रारब्ध भोग्दा अन्वययोगविना जगत् जडरूप भान हुन थाल्छ। यस अवस्थामा साधक जीवन्मुक्त हुन सक्तैन। व्यतिरेक-योगद्वारा पुनर्जन्मदेखि छुटकारा पाउन सकिन्छ– अर्थात् मृत्युपछि विदेहमुक्ति होला, तर जीवन्मुक्तिको लागि त अन्वययोग नै साध्नुपर्छ।

प्रत्यग्वृत्तिको अभ्यासद्वारा व्यतिरेक-योग साधिन्छ, अर्थात् साधकलाई व्यष्टि अन्तःकरणाधिष्ठित चैतन्य अर्थात् आत्माको अनुभव– **त्वं-पद-साक्षात्कार** हुन्छ। तर यतिले मात्र काम पूरा हुँदैन। ज्ञानको यो पूर्णता होइन, किनभने जडको निषेधबाट आत्मानुभव त भयो, तर जड-द्वैत रहन गयो नै। यो द्वैत छँदा-छँदै अद्वैत ज्ञान कहाँ? जुन ज्ञानद्वारा सारा जड जगत् चिन्मय देखिन थाल्छ, त्यही वास्तविक वा पूर्ण ज्ञान हो भन्न सकिन्छ। यसैलाई **तत्पद-साक्षात्कार** भन्छन्। त्वं पदको अर्थ हो– **अहं ब्रह्माऽस्मि**, र **तत्** पदको अर्थ हो– **सर्वं खल्विदं ब्रह्म**– यो सबका सब ब्रह्म नै हो। **अहं ब्रह्माऽस्मि**

बोध पहिले हुन्छ, त्यसपछि **सर्वं खल्विदं ब्रह्म**को प्रतीति हुन्छ ।– **आदौ ब्रह्माऽस्मीत्यनुभव उदिते सर्वं खल्विदं ब्रह्म पश्चात्** । यसप्रकार आचार्यकृत शतश्लोकीमा लेखिएको छ । जिज्ञासुहरूलाई सुखपूर्वक बोध गराउन पहिले आत्मा र अनात्मा अथवा **जड र चेतन**को परस्पर भिन्नत्वबाट विचार बताइन्छ । यस्तो ग्रहण गर्दै जाने बुद्धि जब प्रौढ हुन्छ, अर्थात् सूक्ष्म विचार गर्ने सामर्थ्य आउँछ, तब जड जगत् (भित्र-बाहिर इन्द्रियगोचर विश्व) मिथ्या हुन्छ, अधिष्ठान आत्मा नै सत्य हो, अर्थात् जड जड होइन, चेतनको नै अन्यथाभाव हो, अथवा चेतन चेतन नै हो– आदि शिक्षा दिइन्छ, तथा मनन-निदिध्यासनपछि त्यसलाई **म ब्रह्म हुँ** भन्ने अनुभव हुन्छ र पछि **सबै ब्रह्म हो** भन्ने प्रत्यय हुन्छ । अज्ञानको अवस्थामा स्फुरण हुने **म देह हुँ** भन्ने भ्रम ज्ञानोत्तर अथवा ज्ञानसमकालमा नष्ट हुन्छ र **म ब्रह्म हुँ**– सच्चिदानन्द रूप हुँ– भन्ने स्फुरण हुन्छ– यो अनुभूति जब निरन्तर अखण्ड रूपले हुन्छ, तब त्यो जीवन्मुक्त हुन्छ, यसभन्दा पहिले हुँदैन– अर्थात् जड जड होइन चिन्मात्र हो । जगत् जगत् होइन **ब्रह्म** हो– यही सब नै सन्त-महात्माहरूको अनुभव हो; अर्थात् दूधमा चिनी वा जलमा नून–जसरी एकरूप देखिन्छ त्यसरी नै जगत्मा ब्रह्मलाई देख्नुको नाम ज्ञान होइन, बरु तरङ्गमा जल वा भूषणमा स्वर्ण जस्तै चराचरमा ब्रह्मलाई देख्नुको नाम **ज्ञान** हो । भगवान् शङ्कराचार्यले– **अपरोक्षानुभूति**नामक ग्रन्थमा भन्नुभएको छ–

आत्मा ज्ञानमयः पुण्यो देहो मां समयोऽशुचिः ।
तयोरैक्यं प्रपश्यन्ति किमज्ञानमतःपरम् ।।

यसप्रकार आत्मा र देहको भेदभाव बताएर देहात्मभाव निरस्त गरियो, त्यसपछि देहको मिथ्यात्व बताउनुहुन्छ–

यथैव मृण्मयः कुम्भस्तद्वद्देहोऽपि चिन्मयः ।
आत्मानात्मविभागोऽयं मुधैव क्रियते बुधैः ।।

जसरी माटोको गाग्रो माटोमय नै हो, त्यसरी नै यो देह पनि चिन्मय हो । ज्ञानीहरू व्यर्थै आत्मा र अनात्मको भेद गर्दछन्– अर्थात् घडाको माटो, पटको तन्तु र भूषणहरूको सुनलाई राम्ररी चिन्नको निम्ति माटो, तन्तु र सुनलाई अलग गरेर देखाउनुको नाउँ **व्यतिरेक** हो र त्यसैलाई सर्वत्र सब आकारहरूमा देख्नुको नाउँ हो **अन्वय** । माटोमा घडा छैन– भन्ने कुरालाई वेदान्त-परिभाषामा माटोमा घटको **व्यतिरेक** भन्छन् र घटमा माटो सर्वत्र व्याप्त छ भन्ने कुरालाई माटोमा घटको **अन्वय**

भन्छन् । यसै प्रकार तन्तुमा पटको व्यतिरेक पटमा तन्तुको अन्वय हुन्छ । यसै अनुसार ब्रह्ममा जगत्को व्यतिरेक र जगत्मा ब्रह्मको अन्वय छ । यस्तो अन्वयज्ञान नै पूर्ण ज्ञान हो व्यतिरेक-ज्ञान एकदेशी हुनाले अपूर्ण छ ।

आवरण र विक्षेप ज्ञानोदयका प्रतिबन्ध हुन् । ब्रह्म त नित्य अपरोक्ष नै हो, तर त्यसको प्रत्यय हुनुपर्छ । यस्तो प्रत्यय नहुनाको कारण हो अविद्या । अविद्याका दुई शक्तिहरू छन्– आवरण र विक्षेप । आवरणले ज्ञानलाई ढाकिदिन्छ र विक्षेपले विपरीत भास गराउँछ वा उल्टो देखिन्छ । आत्मा शुद्ध चैतन्यस्वरूप छ भन्ने नजान्नु नै **आवरण** हो । यति मात्र आवरण भएर त उतिसारो बिग्रँदैन, तर यो आत्मा चित्को उल्टो अर्थात् जड हो भन्ने मान्नु त विक्षेप नै हो । यही सबभन्दा ठूलो हानि हो म को हुँ भनी नजान्नुमा उति सारो हानि छैन त म देह हुँ भन्ने मान्दा सबभन्दा ठूलो हानि हुन्छ । यस विपरीत ज्ञान, अर्थात् विक्षेपले गर्दा नै जीवले अनन्त जन्म-मरणको चक्रमा दुःख पाउनुपर्छ । तर यो कुरा पनि बिर्सनुहुन्न– यस विक्षेपको कारण आवरण नै हो । त्यसकारण पहिले आवरणको नाश हुनुपर्छ, त्यसपछि विक्षेपको नाश । ब्रह्ममा जगत्को भास हुनु नै **विक्षेप** हो ।

व्यतिरेक-योगद्वारा आवरणभङ्ग हुन्छ र अन्वययोगद्वारा विक्षेपभङ्ग हुन्छ । व्यतिरेक-योग प्रत्यग्वृत्तिको अभ्यास हो र अन्वययोग सम्पूर्ण जगत्लाई ब्रह्मरूप देख्नु । यसैबाट जीवन्मुक्ति पाइन्छ । अभ्यासद्वारा मन सूक्ष्म भएर स्वरूपसम्म पुग्दछ, तर त्यहाँ त्यो स्थिति हुँदैन । मनले जब आत्मस्वरूपलाई स्पर्श गर्छ, तब त्यो अपरोक्ष साक्षात्कार अपरोक्ष ज्ञान हुन्छ, तर त्यो कोमल अपरोक्ष हो, दृढ अपरोक्ष सिद्धिको निम्ति निरन्तर अभ्यास आवश्यक छ । यस्तो अभ्यासले व्यतिरेक - अन्वयज्ञानद्वारा चित्त चित्स्वरूपमा अचल होओस्, तब जीवन्मुक्ति प्राप्त हुन्छ ।

श्रुतिमा योगको लक्षण यसप्रकार भनिएको छ– पञ्च ज्ञानेन्द्रियहरूका वृत्तिहरू जब मनसहित निश्चल हुन्छन्, बुद्धिको चेष्टा पनि बन्द हुन्छ, त्यस स्थितिलाई **परम गति** भन्छन्–

यदा पञ्चाऽवतिष्ठन्ति ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टेत तामाहुः परमां गतिम् ॥

योग यसै परम गतिको नाउँ हो । योगमा इन्द्रियहरूको धारणा अत्यन्त स्थिर हुन्छ, तब साधक अप्रमत्त (प्रमादहीन) कहलाउँछ । यहाँसम्म निर्विकल्प योग वा

व्यतिरेक-योगको सम्बन्धमा भनियो। यसपछि **योगो हि प्रभवाप्ययौ**– यी शब्दहरूद्वारा श्रुतिले सविकल्प योग वा अन्वययोग बताएको छ– **आत्मसस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्**– यो भगवान्‌को वचन हो। यस श्रुतिको तात्पर्य हो **न किञ्चिदपि चिन्तयेत्** यो व्यतिरेक-योग भयो र आत्मामा सब भूतहरूलाई र सब भूतहरूमा आत्मालाई –यो अन्वययोग हो। देहदेखि लिएर अन्तरको वृत्तिसम्म सब जड छन्, त्यसकारण आत्मा होइनन्। यो कुरा बुझेपछि पनि अन्वययोग र व्यतिरेक-योगद्वारा चित्तको नाश नभएसम्म यो केवल शब्दपाण्डित्य मात्र हो। जसलाई आत्म-अनात्मको विवेक भयो, अन्वय-व्यतिरेकको बोध भयो, त्यसको निमित्त मुक्तिको एक मात्र उपाय शेष रहन जान्छ– योगद्वारा चित्तलाई चिद्‌रूप बनाउनु। चित्तलाई चिद्‌रूप गरिदिने जुन साधन हो, त्यो नै **योग** हो। ज्ञान प्राप्त भएपछि जो योगसाधनमा यत्नवान् हुँदैन, त्यसलाई भगवान् कुयोगी वा कूटयोगी भन्दछन्। जो ज्ञान प्राप्त गरेर चित्तलाई चिन्मय गर्ने प्रयत्न गर्दैनन्, केवल शब्दज्ञानद्वारा नै सन्तुष्ट रहन्छन्, आफ्नो वाग्वैखरीका शब्दका पर्रले मानिसलाई मोहित गरेर आफूलाई मुक्त मानी मनपरि गरी विषाद-पङ्कमा जाकिन्छन्, ती कूटयोगी हुन् तथा आत्मवञ्चक हुन् (**भागवत**)। जो कुयोगी आत्मयोगमा यत्नवान् हुँदैनन्, तिनलाई इन्द्रादि देवताहरूले बलात्कारसँग विषयभोगमा जाकिदिन्छन्। उनको अन्तःकरणमा अनेक विषय-वासनाहरूलाई उद्दीप्त गरेर उनलाई योगसिद्धि प्राप्त हुन दिंदैनन् तथा ती कूटयोगी चित्तमा विषयहरूको इच्छा गर्दै अनेक प्रकारको तप गर्छन्। तिनलाई कनक-कान्ता नै अतिप्रिय हुन्छ। लोकमा ख्यातिको बडो इच्छा रहन्छ। ती संसारलाई मूर्ख तथा केवल आफूलाई ज्ञानी मान्छन्। ती कूट-योगीहरूलाई परमात्मप्राप्ति हुनै सक्तैन। आत्मज्ञान भएपछि जो सद्‌गुणहरूको सङ्ग छाड्दैनन्, उनीहरूलाई नै दैवकृत विघ्नहरूको निवारण गरेर भगवान् अल्पायासमा नै सिद्धि प्राप्न गराइदिनुहुन्छ।

योग र अप्रमत्त स्थिति– जब चित्त चिन्मय हुन्छ, इन्द्रियवृत्तिहरू बहिर्मुखता छाडेर अन्तर्मुखता अर्थात् आत्माकारता-धारणा गर्छन्, त्यसै प्रकार बुद्धि अर्थात् निश्चयात्मिका अन्तःकरणवृत्ति अन्तरमा नै अर्थात् स्वरूपमा नै स्थिर हुन पुग्छ, तब सम्झिन्छ– अब योग साधियो, तर अप्रमत्त स्थिति तब सिद्ध हुन्छ, जब प्रमत्तता कत्ति पनि रहँदैन। प्रमत्त उसलाई भन्दछन्, जसलाई आत्मस्वरूपको विस्मृति हुन्छ। जो आफ्नो स्वरूपलाई कहिल्यै बिर्सँदैन त्यही **अप्रमत्त** हो। **चिदात्माको** विस्मृति हुनाको साथै

देहात्मा स्फूर्त हुन्छ, त्यस अवस्थामा ज्ञानी र अज्ञानीमा अन्तर नै के रह्यो ? यस्तो योग जसलाई सिद्ध भयो, त्यसलाई श्रुतिले अप्रमत्त भनेको छ–

स्वानुभूतिं परित्यज्य न तिष्ठन्ति क्षणं बुधाः।
स्वानुभूतौ प्रमादो यः स मृत्युर्न यमः सताम् ॥

प्रभव र अप्यय अर्थात् उत्पत्ति र विनाशलाई पनि श्रुतिले योग भनेको छ, अर्थात् अलङ्कारको उत्पत्ति र त्यसको नाश –दुवै स्वर्णमा छन्। जसरी भूषण उत्पन्न हुने, रहने र नाश हुने अधिष्ठान सुन हो, त्यसरी नै जगत्को उत्पत्ति, स्थिति र प्रलय तीनै थोक ब्रह्ममा हुन्छन्। कार्यमा कारण अखण्डरूपले देखिनुलाई नै योगवेत्ता **योग** भन्छन्। **योगो हि प्रभवाप्ययौ**– यस श्रुतिको यही नै अभिप्राय हो। यस्तो योग जसलाई सिद्ध हुन्छ, त्यो देहात्मसंस्कारबाट मुक्त हुन्छ। यसैले श्रुतिमा भनिएको छ– **अप्रमत्तस्तदा भवति**। यसप्रकार गुरुमुखबाट अन्वय-व्यतिरेकको ज्ञान प्राप्त भएपछि त्यस ज्ञानको अभ्यास अथवा ध्यान जो गर्दैन अर्थात् चित्तलाई चिदाकार तुल्याउँदैन त्यो योगी होइन, कुयोगी हो। जडभन्दा आत्मा भिन्न छ भन्ने थाहा पाइसकिएको र अविद्या नष्ट भइसकेको छ भन्ने जो सम्झन्छन्, तिनीहरू भूल गरिरहेछन्। आत्मानात्मविवेक हुनु यद्यपि अविद्या-नाशको द्वार हो, तथापि जबसम्म चित्त चिदाकार हुँदैन तबसम्म सम्झनुपर्छ– अविद्या छँदैछ। यसप्रकार चित्तलाई चिदाकार गरेर निज सच्चिदानन्दस्वरूपको अनुभव प्राप्त गरेपछि अखिल विश्वलाई तद्रूप देख्नु –यस्तो बोध प्राप्त गर्नु नै ज्ञानको पूर्णता हो। यस्ता पूर्णयोगी संसारमा कुन अवस्थामा रहेर व्यवहार गर्छन् –यसको कुनै नियम छैन। तिनमाथि कुनै नियम लागू हुँदैन। अस्तु।

बौद्ध-दर्शनमा योगसमाधि– भगवान् बुद्धले निर्वाणप्राप्तिको निम्ति अष्टाङ्गिक मार्गको उपदेश गरेका छन्। यो मार्ग बौद्ध धर्मको आचार-मीमांसाको चरम साधन हो। यस मार्गमा हिंडेर प्रत्येक व्यक्ति आफ्ना दुःखहरू हठात् नाश गरी निर्वाणमा प्राप्त हुन्छ। त्यसकारण यो मार्ग समस्त मार्गहरूमा श्रेष्ठ मानिएको छ। जेतवन-(चित्ताउन)-को वनमा पाँच हजार भिक्षुहरूलाई उपदेश दिंदै भगवान् बुद्धले यसै मार्गलाई ज्ञानको विशुद्धिको निमित्त र मारलाई मूर्च्छित गर्ने आश्रयणीय बताउनुभएको छ।

अष्टाङ्गिक मार्गका प्रतीक **शील, समाधि** र **प्रज्ञा** –यी तीन मानिएका छन्। शीलभित्र **सम्यक् वचन, सम्यक् कर्म** र **सम्यक् आजीविका**लाई लिइएको छ।

मुख्य तात्पर्य **सात्त्विक** कर्मसँग छ। बुद्ध भगवान्का दुवै प्रकारका शिष्य थिए – **गृहत्यागी** भिक्षु र **गृहसेवी** गृहस्थ । **अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य** तथा **मद्यनिषेध** –यतिलाई **पञ्चशील** भन्छन् । यिनको अनुष्ठान प्रत्येक बौद्धको निमित्त अनिवार्य छ । भिक्षुहरूको लागि अन्य पाँच शीलको पनि व्यवस्था छ– जस्तै अपराह्ण-भोजन, पुष्पमाला-धारण, सङ्गी, सुन-चाँदी र शय्या –यी पाँच वस्तुहरूको परित्याग। पूर्व ५ शीलहरूलाई मिलाएर यिनलाई **दशशील** (सत्कर्म) भनेका छन् । गृहस्थले आफ्ना माता-पिता, आचार्य, पत्नी, मित्र, सेवक तथा श्रमण एवं ब्राह्मणहरूको प्रतिदिन सत्कार गर्नुपर्छ ।

प्रज्ञाको अन्तर्गत **सम्यक् दृष्टि** र **सम्यक् सङ्कल्प**लाई लिएका छन् तथा **समाधि**को अन्तर्गत– **सम्यक् व्यायाम** (शुभ भावनाहरूको ग्रहण तथा अशुभ भावनाहरूको परित्याग) , **सम्यक् स्मृति** र **सम्यक् समाधि**लाई लिएका छन् ।

शील तथा समाधिको फल हो प्रज्ञाको उदय । भवचक्रको मूलमा **अविद्या** विद्यमान छ। जबसम्म प्रज्ञाको उदय हुँदैन, तबसम्म अविद्याको नाश हुन सक्तैन । साधकको प्रधान लक्ष्य यसै प्रज्ञाको उपलब्धिमा हुन्छ। प्रज्ञा तीन प्रकारका हुन्छन्–

१. **श्रुतमयी**– आप्त प्रमाणहरूद्वारा उत्पन्न निश्चय ।

२. **चिन्तामयी**– युक्तिद्वारा उत्पन्न निश्चय, तथा

३. **भावनामयी**– समाधिजन्य निश्चय ।

श्रुतमयी र चिन्तामयी प्रज्ञाले सम्पन्न शीलवान् पुरुष भावना - (ध्यान)-को अधिकारी हुन्छ । प्रज्ञावान् व्यक्ति नाना प्रकारका ऋद्धिहरूले मात्र युक्त हुँदैन, प्रत्युत प्राणीहरूको पूर्व जन्मको ज्ञान, परचित्त-ज्ञान, दिव्य श्रोत्र, दिव्य चक्षु तथा दुःख-क्षयज्ञानले पनि युक्त हुन्छ । उसको चित्त **कामास्रव** (भोगको इच्छा), **भवास्रव** (जन्मने इच्छा) तथा **अविद्यास्रव**-(अज्ञानमल)-देखि सदाको निम्ति विमुक्त हुन्छ, निर्वाण प्राप्त गर्छ ।

समाधि-सङ्केत– भगवान् बुद्धले समाधि-सिद्धिका अनेक उपाय बताएका छन् । **अंगुत्तरनिकाय**को **सत्तक निपात्त**को ६३ औं सूक्तमा भगवान् बुद्धदेवले भिक्षु-हरूलाई सम्बोधन गर्दै भन्नुभएको छ– "भिक्षुहरूहो ! राजाको सीमामा स्थित नगरको सामुन्ने जसरी मजबूत स्तम्भ रहन्छ, त्यसरी नै आर्य श्रावक श्रद्धाले युक्त रहन्छ । त्यस नगरको चारैतिर जसरी खाडल रहन्छ, त्यसरी नै तिनी ह्रीमान् रहन्छन् । त्यस नगरको चारैतर्फ दुर्गमास्तिरबाट भ्रमण गर्नलाई जसरी मार्ग रहन्छ, त्यसरी नै आर्य

श्रावक लोकापवाद-भयबाट जोगिन्छ । त्यहाँ जसरी अनेक आयुधहरूको **सङ्ग्रह** रहन्छ, त्यसरी नै आर्य श्रावक बहुश्रुत हुन्छ । त्यहाँ जसरी सेना सदा तयार रहन्छ, त्यसरी नै आर्य श्रावक पूर्ण उत्साही हुन्छ । त्यहाँ जसरी द्वारपाल रहन्छ, त्यसरी नै आर्य श्रावक स्मृतिमान् रहन्छ । जसरी त्यस नगरको प्राकार रहन्छ, त्यसरी नै आर्य श्रावक प्रज्ञावान् रहन्छ । त्यहाँ जसरी दानेघाँसको बहुलता हुन्छ, त्यसरी नै आर्य श्रावक प्रथम ध्यानले युक्त हुन्छ । त्यहाँ जसरी चामल-जौको सङ्ग्रह गरिन्छ, त्यसरी नै आर्य श्रावक दोस्रो ध्यानले युक्त हुन्छ । त्यहाँ जसरी तिल-मुगी आदि अन्नको सङ्ग्रह गरिन्छ, त्यसरी नै आर्य श्रावक तेस्रो ध्यानले युक्त हुन्छ । त्यहाँ जसरी घिउ-नौनी आदि पौष्टिक र औषधि-पदार्थहरूको सङ्ग्रह गरिन्छ, त्यसरी नै आर्य श्रावक चौथो ध्यानले युक्त हुन्छ ।

यस सम्यक् समाधिका पहिलो, दोस्रो, तेस्रो र चौथो ध्यान –यी चार सिंढी छन् । **वितर्क**, **विचार**, **प्रीति**, **सुख** र **एकाग्रता** –यी पाँच चित्तवृत्तिहरूको **प्रथम ध्यान**मा प्राधान्य रहन्छ। **दोस्रो ध्यान**मा **वितर्क**, **विचार** रहँदैन, **प्रीति**, **सुख** र **एकाग्रता** यी तीन मनोवृत्तिहरूको मात्र प्राधान्य रहन्छ । **तेस्रो** ध्यानमा **प्रीति** रहँदैन, **केवल सुख** र **एकाग्रता** मात्र रहन्छ । **चौथो ध्यानमा सुख** नरहेर **उपेक्षा** र **एकाग्रता**को प्राधान्य रहन्छ ।

समाधि-साधनमा चित्तको प्रथम प्रवेशलाई **वितर्क** भन्छन् । ध्येय विषयमा सूक्ष्म बुद्धिद्वारा विचार गर्नुलाई **विचार** भन्छन् । त्यसबाट जुन आनन्द उत्पन्न हुन्छ, त्यो नै प्रीति र त्यसले गर्दा मनमा जुन समाधान हुन्छ, त्यो सुख हो । त्यस विषयमा चित्तको जो एकवाक्यता छ, त्यसैको नाउँ एकाग्रता हो। त्यस विषयको अत्यन्त परिचयबाट उत्पन्न हुने जुन निश्चिन्तता जस्तो हुन्छ, त्यसलाई **उपेक्षा** भन्छन् । यस कुरालाई राम्ररी सम्झन बाइस्कलको उदाहरण उपयुक्त होला– सिक्दा शुरू-शुरूमा सन्तुलन कायम गर्न नै कठिन हुन्छ। सन्तुलन राख्ने यो चेष्टा **वितर्क** भनिन्छ। एकपटक सन्तुलन प्राप्त भएपछि साइकल कसरी चल्छ, त्यतापट्टि हाम्रो ध्यान जान्छ । साइकलको गतिमा हाम्रो मन अनुमज्जन गर्दछ, यही **विचार** हो। वितर्क र विचारद्वारा साइकलमाथि नियन्त्रण (Control) प्राप्त गरेपछि आफ्नो मनलाई एक प्रकारको विलक्षण आनन्द प्राप्त हुन्छ, यही **प्रीति** हो । बिस्तार-बिस्तार शरीरलाई समाधानको अनुभव हुन थाल्छ, त्यही **सुख** हो , तथा एक प्रकारको तन्मयता प्राप्त हुन्छ, यही **एकाग्रता** हो । जब

अभ्यास ज्यादा बढेर जान्छ, तब सन्तुलन राख्ने र साइकलको गति निरीक्षण गर्ने आवश्यकता रहँदैन, अर्थात् वितर्क र विचार हट्छन्, केवल प्रीति, सुख र एकाग्रता यी वृत्तिहरूको नै प्राधान्य रहन्छ तथा पछि त उसमा विशेष आनन्द पनि रहँदैन, केवल शारीरिक सुख रहन्छ र अन्तमा त्यो पनि रहँदैन, केवल उपेक्षा र एकाग्रता यी दुई वृत्तिहरूको मात्र प्राधान्य रहन्छ। प्राणिमात्रमा मित्रताको ध्यान गर्नु, कुनै प्रकाश-जस्तो सर्वव्यापी विषयलाई लिएर त्यसको ध्यान गर्नु अथवा आफ्नै श्वास-प्रश्वासमा ध्यान गर्नु –यिनमा जुन अनुभव हुन्छ, त्यो पनि यसै प्रकारले हुन्छ।

यसद्वारा समाधिको महत्त्व र विभागको ज्ञान हुन्छ। तर यो पनि थाहा पाउनुपर्छ– समाधि जतिसुकै महत्त्वपूर्ण किन नहोओस्, तैपनि त्यसमा अतिरेक हुनु हुँदैन। कुनै पनि रोगलाई बिसेक पार्न औषधिको आवश्यकता पर्छ, तर त्यसको मात्रा अनुचित रूपले बढ्न गयो भने त्यसबाट हानि पनि हुन सक्छ। त्यसकारण समाधिको महत्त्व मर्यादाभन्दा बाहिर नजाओस्, त्यसैले उत्साहद्वारा त्यसलाई मर्यादामा राख्नुपर्छ। समाधिमा उत्साहको ब्रेक लगाउनाले समाधि अपायकारक हुन सक्तैन, प्रज्ञा-(ज्ञान)-की जननी हुन्छ।

श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि र प्रज्ञा –यी पाँच मानसिक शक्ति हुन्। तर यिनमा समतुलन कसरी राख्न सकिन्छ, यसको वर्णन **विशुद्धिमार्ग** आदि बौद्ध ग्रन्थहरूमा बहुत सुन्दरतासाथ गरिएको पाइन्छ। बौद्ध आचार्य भन्नुहुन्छ– श्रद्धाको अतिरेक हुनाले र प्रज्ञा मन्द भएपछि मानिस सारहीन कुराहरूमा विश्वास गर्न थाल्छ। प्रज्ञा बलशालिनी र श्रद्धा मन्द भयो भने मनुष्य स्वार्थसाधक हुन्छ– यसले के हुन्छ ? उसले के हुन्छ ? यस प्रकारका विचार, परोपकार आदि धार्मिक कामहरूमा उसको विश्वास हुँदैन र त्यो केवल पेटपुजारी बन्दछ। त्यसकारण यी दुवै वृत्तिहरूमा सन्तुलन राख्नु आवश्यक छ। समाधि मन्द भयो र केवल उत्साह मात्र बढ्यो भने त मनुष्य भ्रान्तचित्त हुन जान्छ। कुनै प्रौढ विचारकको भनाइ छ– हामीलाई घण्टामा ८० मीलको गतिले चल्ने गाडी त चाहिन्छ, तर इष्ट स्थानमा पुगेपछि के गर्नु छ त ? यसमा विचार गर्ने फुर्सद धेरै थोरै मानिसलाई मात्र हुन्छ, अर्थात् समाधिविना केवल उत्साहद्वारा मनुष्यलाई सुख प्राप्त हुँदैन। यसको विपरीत यदि समाधि बलवती भयो र उत्साह मन्द भयो भने मनुष्य अल्छी बन्दछ तथा तन्द्रा-निद्रामा पनि सुख मान्दछ। यसप्रकार त्यसद्वारा कुनै पनि इष्ट कार्य सफल हुँदैन। त्यसैले समाधि र उत्साह यी दुवै मनोवृत्तिहरूलाई सन्तुलित राख्नु अत्यन्त

आवश्यक छ। स्मृति अर्थात् जागृति सर्वत्र हुनुपर्छ। उत्साहको वृद्धि भएको छ, समाधि मन्द भइरहेछ आदि कुराहरूको जानकारी राख्न स्मृतिको अत्यन्त आवश्यकता पर्छ।

स्मृति, धर्मपरविच्ये, वीर्य, प्रीति, प्रस्तरबुद्धि, समाधि र उपेक्षा– यी सात कुशल मनोवृत्तिहरूलाई **बोधि-अङ्ग** भन्छन्। (वृत्तिहरू दुई प्रकारका छन्– कुशल र अकुशल। परोपकारमूलक, प्रेममूलक र ज्ञानमूलक प्रवृत्ति **कुशल** र लोभमूलक, द्वेषमूलक, मोहमूलक प्रवृत्ति **अकुशल वृत्ति** कहलिन्छ।) स्मृतिको अर्थ पहिले नै भनिसकिएको छ। धर्मपरविच्येको अर्थ विवेचक बुद्धि हो। वीर्यको अर्थ उत्साह, प्रस्तरबुद्धिको अर्थ हो शान्ति। यी मनोवृत्तिहरूको योग्य र अयोग्य कालको विषयमा भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ–

"भिक्षुहरूहो ! जुन समयमा चित्त जडतापूर्ण हुन्छ, त्यस समयमा प्रस्तरबुद्धि, समाधि र उपेक्षा– यी तीनै बोधि-अङ्गहरूको भावना गर्नु उपयुक्त हुँदैन। कुनै मनुष्य अग्नि सल्काउँदा चिसो गुइँठा वा चिसो घाँसको प्रयोग गर्छ भने कसरी आगो सल्कला ? त्यसरी नै उसको चित्त जड छ र पनि त्यो प्रस्तरबुद्धि, समाधि र उपेक्षा– यी तीन बोधि-अङ्गहरूको भावना गर्छ भने उसको चित्तलाई प्रोत्साहन प्राप्त हुने छैन, किनभने चित्त त पहिलेदेखि नै जड छ र उसले यी तीनै बोधि-अङ्गहरूलाई वशमा राख्नु सम्भव छैन। तर त्यस अवसरमा धर्म-परविच्ये, वीर्य र प्रीति– यी तीन बोधि-अङ्गहरूको भावना गर्नु धेरै हितकर छ, किनभने त्यसबाट जड चित्तलाई जीवन प्राप्त हुन्छ।" त्यसरी नै दोस्रो स्थानमा वहाँले फेरि भन्नुभएको छ– "भिक्षुहरूहो ! जुन समयमा चित्त भ्रान्त भएको हुन्छ, त्यस समयमा धर्म-परविच्ये, वीर्य र प्रीति– यी तीन बोधि-अङ्गहरूको भावना उचित छैन, किनकि यी भावनाले गर्दा चित्तको भ्रान्ति शान्त भएर झन् भ्रान्त हुनेछ; किनभने कोही पुरुष प्रज्ज्वलित अग्नि निभाउन सुकेका गुइँठा र सुकेको घाँसपातको उपयोग गर्छ भने अग्नि शान्त नभएर झन् धेरै प्रज्ज्वलित हुन पुग्छ –यसप्रकार चित्त भ्रान्त भएपछि धर्मपरविच्ये, वीर्य र प्रीति– यी तीन बोधि-अङ्गहरूको भावना गर्नाले त्यो प्रशान्त नभएर झन् ज्यादा उत्तेजित हुनेछ। यस्तो अवसरमा प्रस्तर बुद्धि, समाधि र उपेक्षा– यी तीनै बोधि अङ्गहरूको भावना गर्नु योग्य छ।"

अब रह्यो स्मृति-बोधि-अङ्ग, यसबारे भनिन्छ– "भिक्षुहरूहो ! हामीले यस संबोधि-अङ्गको उपयोग गर्नु सर्वत्र आवश्यक छ।" तात्पर्य हो– समाधि जतिसुकै

उपयुक्त किन नहोओस् तैपनि उसलाई सर्वथा प्राधान्य दिनु अपायकारक हुन्छ, त्यस-कारण कुशल मनोवृत्तिहरूमा केवल समाधिलाई मात्र प्राधान्य नदिएर उत्साह आदिको सहायताले सब कुशल मनोवृत्तिहरूमा समाधान (सन्तुलन) राख्न तत्पर रहनु अत्यन्त आवश्यक छ। इति।

केही समाधि-सङ्केतको वर्णनका साथ योगको अष्टम तथा अन्तिम अङ्ग समाधिको यत्किञ्चित् वर्णन यहाँ समाप्त हुन्छ। यसका साथ नै परमधर्मअन्तर्गत उपासनाको उपभेदरूप अष्टाङ्ग योगको प्रसङ्ग पनि यहाँ नै समाप्त हुन्छ। अब अन्तमा उपसंहारको रूपमा श्री सर्वशक्तीश्वरी, महाबुद्धि-प्रदायिनी, मुक्तिदायिनी, प्रसुप्त-भुजगाकारा ग्रन्थित्रय-विभेदिनी श्रीकुण्डलिनी शक्तिको एकभाव-चिन्तनका साथ यस प्रसङ्गलाई समाप्त गर्छौं–

महीं मूलाधारे कमपि मणिपूरे हुतवहं
स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदि मरुतमाकाशमुपरि।
मनोऽपि भ्रूमध्ये सकलमपि भित्त्वा कुलपथं
सहस्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसि॥

–सौदर्न्य-लहरी

हे आमा! मूलाधारमा पृथ्वीतत्त्व र जलतत्त्वलाई, मणिपूरमा अग्नितत्त्व-लाई, जसको स्थिति स्वाधिष्ठानमा छ, हृदयमा वायुतत्त्वलाई, त्यसमाथि (कण्ठस्थ विशु चक्रमा) आकाशतत्त्वलाई र मनलाई भ्रूमध्यस्थ आज्ञाचक्रमा –यसप्रकार सारा कुलपथ अर्थात् शक्तिको मार्गलाई छेडेर सहस्रार पद्ममा पतिका साथ तिमी एकान्त-विहार गर्दछ्यौ। हे सच्चिदानन्दमयी आमा!–

ॐ असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्योर्माऽमृतं गमय। मलाई असत्‌बाट सत्यमा लैजाऊ, अन्धकारबाट ज्योतिमा लैजाऊ र मृत्युबाट अमरपदमा लैजाऊ। जगदम्बा भन्नुहुन्छ –

अमन्तवो मां त उपक्षियन्ति श्रुधि श्रुतं श्रद्धिवं ते वदामि।
अहमेव स्वयमिदं वदामि जुष्टं देवेभिरुत मानुषेभिः॥ (देवीसूक्त)

जो मलाई मेरो विशुद्ध रूपमा चिन्दैन, तिनीहरू मलाई नजान्नाले नै हीन दशामा प्राप्त हुन्छन्। हे बहुश्रुत! म तिमीलाई श्रद्धाबाट प्राप्त हुने ब्रह्मतत्त्वको

उपदेश गर्दछु। सुन ! म स्वयं नै देवताहरू र मनुष्यहरूद्वारा सेवित यस दुर्लभ तत्त्वको वर्णन गर्दछु– **श्रृण्वन्तु विश्वेऽमृतस्य पुत्राः**। हे समस्त अमृतपुत्रहरूहो ! सुन–

> **भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।**
> **क्षीयन्ते चाऽस्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे ॥** (श्रुति)

त्यस परम तत्त्वको साक्षात्कार गरेपछि एकदम राम्ररी ग्रन्थिभेद भएर सम्पूर्ण संशय निवृत्त हुन जान्छन्। – म स्वयं नै ग्रन्थिलाई भेदन गरेर परमतत्त्वको साक्षात्कार गराइदिन्छु। कसरी ? सुन ! **ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि** र **रुद्रग्रन्थि** –यी नै ग्रन्थित्रय हुन्। यिनैको विभेदन गर्नु छ । यी ग्रन्थिहरू वास्तवमा हुन् के वस्तु ? यही विचार गर्नु छ– यो **आगामी, सञ्चित** र **प्रारब्ध** –तीन प्रकारका कर्म हुन्। **आगामी** कर्महरूको नाउँ उपनिषत्हरूमा ब्रह्मग्रन्थि सप्तशतीमा मधुकैटभ र तन्त्रमा कुल-कुण्डलिनी भन्छन्। **विराट् मन, प्राण** र **ज्ञान** यी नै **ब्रह्मा, विष्णु** र **महेश** हुन् । यिनलाई पाउन जीवभाववाला मन, प्राण र ज्ञानको खोजी गर्नु आवश्यक छ। जस्तो प्रकारले पृथ्वीभित्र लुकेको जलप्रवाह पाउन इनार खन्नुपर्छ, त्यस्तै प्रकारले विराट् समष्टि पाउन आफूभित्र सदा अनुभूत हुने व्यष्टिसत्ताको नै आश्रय लिनुपर्छ र फेरि सद्गुरुको आश्रय र उपदेशानुसार पहिले **मनुजत्वबाट मनुत्व** प्राप्त गर्ने र जगत्को प्रत्येक वस्तुमा सत्य-प्रतिष्ठा गरेर सबलाई गुरु सम्झने दृढ भावना गर्नुपर्छ– **शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम्** यो मन्त्र चेतन हुनाले जीव मनुजत्वको सङ्कीर्णतारूप सीमाबाट बाहिर निस्कन व्याकुल हुन्छ। भगवान् मनु मनुष्यजातिका पिता र ब्रह्मा पितामह हुन्। मनु नै ब्रह्माका प्रथम सृष्टि हुन्। जब मनुष्य साधनबलद्वारा **मनुत्व** प्राप्त गर्छ, तब मात्र त्यो **भर्गो देवस्य धीमहि** भन्दै अमृतमय अनन्त ज्योतिको प्रवाहमा मग्न भएर तन्मय हुन्छ। जब तिमी **तत्त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये** भन्दै सूर्यमा सत्यप्रतिष्ठा गरेर सत्यदृष्टि ऋषिहरू झैं महासत्यको आभास-तरङ्गले संवेदित हुनेछौ, तब तिमी **योऽसावासौ पुरुषः सोऽहमस्मि** भन्दै वैदिक युगका ऋषिहरू झैं सूर्यमा सत्य र प्राणप्रतिष्ठा भई जीवभाव सर्वथा बिर्सन्छौ, तब तिमी मनुत्वका अधिकारी हुनेछौ। साधकहरू कतै यो नठानून् कि यसो हुनु उनीहरूको लागि असम्भव छ। हाम्रा पूर्वज ब्रह्मदृष्टि ऋषि-मुनिहरूले यति सरल मार्ग बताएर गएका छन् कि त्यसमा बिस्तार-बिस्तार सहज भावले हिंडेर मनुष्यहरू सबै यसलाई प्राप्त गर्न सक्छन्।

मनुत्व प्राप्त भएपछि नै यौगिक ऐश्वर्य प्राप्त हुन्छ र घृणा-लज्जा आदि अष्टपाश बन्धनहरूबाट जीव मुक्त हुन जान्छ । पहिले **मनुजत्वबाट मनुत्व** र फेरि **मनुत्वबाट ब्रह्मत्व** –यी तीन अवस्थाहरू क्रमशः गुरुकृपाबाट साधकसम्मुख स्वयम् आउँछ-जान्छ । जीव यो सम्झन थाल्छ– मनुरूप पिताको काखमा निर्भय आनन्दपूर्वक नग्न, सरल बालक झैं बसेको छु । म जतिसुकै क्षुद्र, दीन, अविश्वासी र श्रद्धाहीन होऊँ, पिताको काखमा त बसेको नै छु । जब त्यसले सदा यस्तै अनुभव गर्दछ, मृत्युलोकमा बसेर पनि त्यो अमरताको स्वादमा मुग्ध रहन्छ र साधारण मानिसहरूको निम्ति जुन जगत् सदा दुःखमय छ त्यसलाई ऊ आनन्दरूपले भोग्दै अनिर्वनीय शान्ति पाउँछ ।

मनुष्यको उत्पत्ति, स्थिति र लय मनुकै इशारामा निर्भर छ । त्यसले प्रत्येक मनुष्यको सूक्ष्म र कारणदेह एवं मनको भाव प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सक्छ । हाम्रो हृदयमा जन्म-जन्मान्तरका सञ्चित भावसंस्कार अङ्कित छन् । ती हाम्रा अनुभवमा आउँदैनन्; तर जब हामी **मनुत्व** प्राप्त गरेर मन्वन्तरका अधिपति हुन्छौं, तब आफ्नो र अर्काको संस्कार, पाप-पुण्य, जन्म, जाति, आयु, भोगादि सबै प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सक्छौं । मनुत्वको आंशिक फल मात्र प्राप्त गर्ने महात्मा पनि आफ्ना दर्शनार्थीहरूको विचार नबताए पनि थाहा पाउँछन् र भनिदिन्छन् ।

मनुत्वको केही अंश प्राप्त गरी सद्गुरुबाट दीक्षित भएपछि साधक आफ्नो इच्छाशक्तिद्वारा मनको गति पल्टाइदिन्छन् । मनका दुई मुख हुन्छन्– एउटा तलतिर र अर्को मास्तिर । तलतिरको मुख प्रवृत्तितर्फ स्वभावतः नै प्रवाहित रहन्छ र मास्तिर बन्द हुन्छ । केही दिन सद्गुरुको सत्सङ्ग प्राप्त भई उनको कृपा भएपछि मास्तिरको मुख अर्थात् निवृत्तिमार्ग प्रवाहित हुन थाल्छ । अधोमुख सूक्ष्म भइहाल्छ । जसलाई मनुत्वमाथि केही अधिकार प्राप्त भइसकेको छ, त्यही सद्गुरु र सत्सङ्ग गराउने अधिकारी हुन्छन् ।

बोधमय (बुद्धिको) क्षेत्रमा पुगेपछि ब्रह्मग्रन्थि शिथिल हुन्छ । साधक जीव जब अन्तःशरीरमा प्रवेश गर्छ, तब देख्छ– अन्नमयबाट आनन्दमय कोषसम्मका पाँचै कोषधर्म संस्कारहरूद्वारा परिच्छिन्न छन् ।

शास्त्रीय विधि-निषेध आत्मज्ञान-प्राप्तिमा पहिले सहायक अवश्य हुन्छन्, तर पछि तिनै बन्धनरूप हुन पुग्छन् । यति जानेपछि पनि तिनको उपेक्षा गर्ने साहस हुँदैन । जबतक जीव आत्मस्नेहमा मुग्ध हुँदैन, तबतक बुद्धि-कर्मको संस्कार उसलाई अत्यन्त सताउँछ । यसकारण उनीहरू नित्यानन्दको विघातक प्रबल शत्रु हुन् ।

स्थूल वृत्तिहरू मनुष्यका साधारण शत्रु हुन् र सूक्ष्म वृत्तिहरू प्रबल शत्रु हुन् । काम-क्रोध आदि वृत्तिहरू आत्मराज्य-प्राप्तिमा त्यति विघ्नकारक हुँदैनन्-जति कि सूक्ष्म वृत्तिहरू (संस्कार) बाधक हुन्छन् । यिनीहरूबाट उम्कनु अत्यन्त कठिन हुन्छ । यहाँ जीवलाई विषादयोग हुन्छ । यसपछि फेरि साधकलाई विषादयुक्त हुनु-पर्दैन । **श्रीमद्भगवद्गीता**को कुरुक्षेत्रमा आत्मज्ञानदेखि विमूढ युद्धविमुख अर्जुनको विषादयोगको यहीं समाप्ति हुन्छ । **श्रीमद्भगवद्गीता**को युद्ध सर्वसाधकहरूमा श्रेष्ट अर्जुनको अन्नमय क्षेत्रमा र विषाद मनोमय क्षेत्रमा थियो । **सप्तशती-(चण्डी)**-मा वर्णित मन्त्रीको विद्रोह र राजा सुरथका प्राणहरूमा जुन विषाद उपस्थिति भएको थियो, त्यो विज्ञानमय क्षेत्रमा हुनाले त्यसभन्दा सूक्ष्म तथा उच्च थियो । सांसारिक साधारण दुःख र साधन-जगत्का दुःखहरूको अन्तर साधक नै जान्न सक्छन्; जस्तोकि विरहाग्निको सन्ताप विरहिनी नै अनुभव गर्न सक्छिन् । विरहको अग्निले जब स्थूल र सूक्ष्म दुवै शरीर भस्मीभूत भइहाल्छन्, तब कहीं प्रेमी जीवको परम प्रिय तत्त्वसँग तादात्म्य भयो । बिन्दुमा सिन्धु अटायो । यो आनन्द वियोगी जानून् वा योगी । अत्यन्त विरहासक्ति नै प्रेमको सबभन्दा ऊँचो अवस्था हो । विरह एक प्रकारको पट हो, जुन नभई प्रेमको रङ्ग चढ्दैन ।

जीव जब भगवत्प्रेम गर्न लाग्दछ, तब ऊ अनुभव गर्छ– 'अरे ! संस्कारहरूले त मेरा आनन्दमय कोष, नित्यशुद्ध-बुद्धत्व र स्वामित्व सबै हरेछन् । यो संस्कार नै मेरो मन्त्री थियो, बडो दुष्ट रहेछन्; के देहराज्यमा, के मनोराज्यमा, के आनन्दको केन्द्रमा, कहीं तिल जति पनि मेरो प्रभुता रहेन, किनकि देह मेरो इच्छाविना रोगी हुन्छ, बूढो हुन्छ, मन मेरो इच्छाविना विषयमा दौडिरहन्छ, ज्ञान मेरो ज्ञेय विषयहरूलाई प्रकाशित गर्दैन, रह्यो आनन्द त्यो त खोजी गर्दा पनि कहीं फेलै पर्दैन, यद्यपि यी सब मेरा नै हुन्, तथापि विक्षेपी छन् । अरे ! मेरो इच्छाले त एक थोपा रगत पनि चलायमान हुँदैन, यी सबै मेरो आत्मराज्य-प्राप्तिको प्रतिकूल खडा छन् ।' यसैले उसलाई अत्यन्त विषाद हुन्छ, यही विषाद बाहिरबाट देख्न सकिंदैन, तर तथापि विशेषता यो छ– यस विषादको अवस्थामा प्राप्त भएको जीव महाभाग्यवान् कहिन्छ; तर साधारण मानिस उसको पीडा के जानून्– **कबहुँ बाँझ नजानहि तन प्रसूतकी पीडा ।**

चण्डी-(सप्तशती)-मा सुरथको सर्वस्व दुष्ट मन्त्रीहरूले हरण गरेर लिए । उनी महाभाग पनि हुन् र दुःखी पनि । यी दुवै विपरीत भाव एकसाथ किन र

कसरी रहे ? यसकारण कि– यसो भएको भए उनलाई मेधा ऋषिको सत्सङ्ग मिल्दैनथ्यो र न उनी मनुत्वमा प्राप्त नै हुन्थे । यसकारण उनी महाभाग हुन् तथा जीवभाव र जीवत्वका ग्रन्थिहरू त्यसवेलादेखि अत्यन्त दुःखमय लाग्न थाले, यही दुःख हो ।

जबसम्म आत्मदर्शन वा मातृदर्शन हुँदैन, तबसम्म यथार्थ ग्रन्थिभेद हुँदैन । विशाल योगको बाहिरी लक्षण **श्रीमद्भगवद्गीतामा** बताइएको छ । यी विषादका चिह्न अर्जुनको स्थूल देह अर्थात् अन्नमय कोषमा प्रकट भएका थिए तर सुरथको विषाद सूक्ष्म र कारणदेहमा हुनाले गर्दा त्यसका लक्षण बाहिर प्रकट भएनन् । प्रजा-विद्रोह वा भावविरुद्धता विज्ञानमय कोषमा र मन्त्रीहरूको विद्रोह वा धार्मिक संस्कार-हरूको परिच्छिन्नता आनन्दमय कोषमा अनुभूत हुन्छन् । **ज्ञानको अधिकार जसको जति उच्च छ, उसको विषाद पनि उति नै सूक्ष्म र उच्चस्तरको हुन्छ ।** बालक माटाको खेलौना फुट्यो भने रुन्छ, तर समझदार विद्वान् पुरुष अत्यन्त प्रियजनको मृत्युमा पनि अधीर देखिंदैन, त के उसलाई दुःख लागेकै छैन ? अवश्य लागेको छ, तर लागेको छ अन्तःकरणको उच्च स्तरमा ।

साधक जब आफ्नो चित्तलाई बाह्य विषयमा जानुबाट रोक्छ र व्याकुल हुन्छ, तब स्नेहमयी माता उसलाई एक सरल मार्गमा लैजान्छिन्, किनभने पहिले त साधक संयम, योग, ध्यान, सिद्धिशक्ति आदि चाहन्थ्यो, तर जब अनेकपटक विफल-मनोरथ भयो, तब यथार्थ आत्मा-(माता)-को खोज उसको प्राणमा उदित भयो; तब त्यो इन्द्रियरूप घोडामा चढेर विषयारण्यमा नै आत्मानुसन्धान गर्न लाग्यो र उसले देख्यो– एक सुन्दर आश्रममा मेधाऋषि विराजमान छन्– यही बुद्धियोगको प्राप्ति हो । श्रीभगवान्ले **श्रीमद्भगवद्गीतामा**–

तेषां सततयुक्तानां भजतां प्रीतिपूर्वकम् ।
ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते ।। (१०।१०)

मेधा ऋषिले यही बुद्धियोग राजा सुरथलाई पनि प्रदान गरे ।

जीव जब अन्ताराज्यमा अणु-अणु खोज्दा पनि आत्माको पत्ता पाउँदैन, तब विवश भएर इन्द्रियग्राह्य विषयहरूकै नजीक आउँछ । पहिले त उसले ती विषय-हरूलाई नाशवान् र मिथ्या भनीकन विषवत् त्याग गरेर अन्ताराज्यमा प्रवेश गरेको थियो । तब ऊ फर्केर फेरि त्यही विषयारण्यमा प्रवेश गर्दछ, तर त्यसमा भेद यो हुन्छ– पहिले केवल विषय सम्झेर विषय भोग्दथ्यो र अब आत्मानुसन्धानको लागि भोग्दछ ।

शुरू-शुरूमा प्रत्येक विषयमा– **सत्य** कल्पना गर्दा-गर्दै नै आत्मानुसन्धान जाग्रत् हुन थाल्छ; किनभने शुरूमा साधक विचार गर्छ– विषय त यथार्थ आत्मा होइन; विषय क्षुद्र छ, आत्मा अनन्त छ। विषय भावहरूको घनीभूत अवस्था हो, आत्मा भावातीत छ। विषय अज्ञान मात्र हो, आत्मा ज्ञानमय हो। त्यसकारण विषयहरूमा विचार गरेर के अत्यन्त तद्विपरीत – विरुद्ध आत्माको पत्ता पाउनु सम्भव छ ? तर के गर्नु र ! अन्ताराज्यमा जब अमृत आत्माको पत्ता पाइँदैन वाह्य राज्यमा खोज गर्नाले हानि पो के छ र ? यस्तो गर्दा-गर्दा केही समयपछि यहाँबाट नै आत्मप्राप्तिको श्रीगणेश हुन थाल्छ। तिम्रो सामुन्ने जेसुकै पदार्थ आओस्, इन्द्रियरूप अश्व आफ्नो इच्छाले हिँडेर कुनै पनि पदार्थको सामुन्ने उभ्याओस्, त्यसैलाई तिमी सत्य आत्मा मानेर ग्रहण गर। आँखा कुनै पनि रूप ल्याएर उभ्याइदेओस्, त्यसलाई तिमी **आत्मा-आमा**को रूप सम्झ। कान कुनै पनि शब्द तिम्रो सामुन्ने उभ्याइदेओस्, तिमी त्यसलाई आमाको कण्ठको शब्द मान। गन्धलाई आत्माको अङ्गको नै गन्ध मान। जिब्रोले जुन विचित्र रसको अनुभव गर्छ, त्यसलाई **रसो वै सः** – भनेर अमृतपान गर, कोमल स्पर्शद्वारा जब रोमाञ्चित हुन्छौ, तब त्यसलाई स्नेहमयी **आमा** वा **आत्मा**को नै करस्पर्श सम्झ। यसप्रकार आठौं प्रहर जे-जे गर्छौ, त्यसलाई यही सम्झ– **यत् करोमि जगन्मातस्तदेव तव पूजनम्।** यही रौं-रौंमा अनुभव गर, केवल मुखले भनेर मात्र काम लाग्दैन। साधक ! अहिलेसम्म तिमी भाव, विषय र संस्कारविरुद्ध युद्ध गरेर पनि असफल भएका छौ, अब उनको अनुकूल चलेर हेर, तर उनमा आत्मसंवेदनद्वारा वारंवार संवेदित हुने गर। अनेक जन्म-जन्मान्तर-देखि जगद्भावको आभास भइरहेको छ। तिमी जगद्भावमा नै मुग्ध छौ, तर अब तिमी जेसुकै गर, जेसुकै हेर, सम्झ कि यी सब आमाकै मूर्ति हुन्। यही तिम्रो बुद्धिमा सदा विकसित हुँदै रहोस्। यही **बुद्धियोग** हो, सब वेद, शास्त्र, दर्शन यही एक कुरा भन्छन्– **ईशावास्यमिदं सर्वम्– सर्वं खल्विदं ब्रह्म**– भगवान् सर्वव्यापी हुनुहुन्छ; यो कुरा प्रायः सबै भन्छन्, तर यसलाई व्यवहारमा ल्याउने र ठीक-ठीकसँग जान्ने विरलै हुन्छन् **कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः।** यस साधनको निमित्त कुनै नयाँ कुरा सिक्नु वा जान्नु आवश्यक छैन, बरु जे-जति पहले सिकियो, जानियो वा पढियो, त्यसलाई कार्यरूपमा परिणत गर्नु मात्र आवश्यक छ। यो बुद्धियोग नै चित्तको चञ्चलता दूर गर्ने महान् अस्त्र हो। तिम्रो मन भन्ला– अगाडि यो वृक्ष छ, तब तिम्रो बुद्धिले जोर दिएर भन्नेछ– होइन ! यो वृक्षरूपमा आमा हो। शुरू-शुरूमा यी कुराहरू निरर्थकजस्तै लाग्छन्।

हाम्रो अविश्वासी मन यस देखिने जगत्‌को रूपमा भगवान् नै सर्वत्र विराजमान हुनुहुन्छ भनी स्वीकार गर्न चाहँदैन, तर मनको चतुऱ्याइँ र इन्द्रियहरूको धूर्तताले तिमी ठगिनु हुन्न। बुद्धि-बलद्वारा सर्वत्र सत्य-प्रतिष्ठा गर, तब मात्र तिमी यसको मधुमय परिणाम देख्न सक्छौ।

तिमीलाई भगवान्‌का जुन-जुन मूर्ति प्रिय लाग्छन्, ती सबलाई त्यसै रूपमा हेर र त्यसलाई ठीक त्यस्तै व्यवहार गर– मानौं साँच्चै इष्टदेव नै फेला पार्नुभयो। यस्तो भएपछि तिमी यथार्थ भक्तिमा पुग्छौ– **भक्तिविना थोथे सभी योग, यज्ञ, आचार**। हेर! भगवान् वास्तवमा दूर–दुर्लभ हुनुहुन्न, अतिसमीप–सुलभ हुनुहुन्छ। **अणोरणीयान् महतो महीयान्** हुनुहुन्छ। तर उहाँलाई यथार्थमा चाहनेहरू दुर्लभ छन्– **चलन-चलन सब कोई कहे पहुँचे विरला कोई**– भगवान् हरसमय, हरदेशमा सुलभ हुनुहुन्छ, उहाँ कहाँ हुनुहुन्न ? तर हामीलाई उहाँको प्राप्तिको ऐकान्तिक इच्छा (चाह) होस्, तब न ! ! यदि सबभन्दा समीप कुनै वस्तु छ त त्यो आत्मा (भगवान्) हो। तर त्यसमा विश्वास दुर्लभ हुन्छ। जे-जति कठिनाइ वा साधन छ, त्यो सब यस विश्वासलाई दृढ गर्नलाई नै हो। दृढ विश्वास हुनासाथ साधकलाई **विश्वास** विगत-श्वास अर्थात् सहज कुम्भक हुन जान्छ। यही योगको सार हो। अरू त के श्वास पनि आफ्नो हुँदैन। अहङ्कारको निवृत्ति भइहाल्छ।

बुद्धियोगलाई नजान्नाले नै मानिस श्वास रोकेर चित्त स्थिर गर्ने चेष्टा गर्छ, तर उसलाई (आत्मालाई) पाउँदैन, कारण के भने ऊ आत्मालाई चाहँदै-चाहँदैन। ऊ त तपस्वी हुनलाई तपस्या गर्छ। सिद्ध बन्न साधना गर्छ, तथा जस्तो चाहन्छ, त्यस्तो नै बनि पनि हाल्छ, किनभने भगवान् वाञ्छा-कल्पतरु हुनुहुन्छ।

छान्दोग्योपनिषत्‌मा भनिएको छ– **मनो ब्रह्म इत्युपासीत**– ब्रह्मरूपमा मनको उपासना गर्नु नै सत्यप्रतिष्ठा हो, किनभने जगत् मनकै भाव हो। जगत्‌को उपासना नै मनको उपासना हो। बुद्धि-(महत्तत्त्व)-मा चैतन्यको सबभन्दा पहिले प्रकाश पर्छ। समान धर्म भएको पदार्थ जस्तै दूध र पानी आपसमा सजिलैसँग मिल्छन्, त्यसरी नै मनभन्दा पर बुद्धि र बुद्धिभन्दा पर (सूक्ष्म) आत्मा छ। यसकारण आफ्नो निकटमा सूक्ष्मांश बुद्धिद्वारा नै त्यो चाँडै पाउन सकिन्छ। इन्द्रियहरू मनद्वारा रोकिन्छन् र मन बुद्धिद्वारा रोकिन्छ। यसकारण पहिले बुद्धि स्थिर हुनुपर्छ।

बुद्धियोगको गुण बडो विचित्र छ । यसको अलिकता पनि अनुष्ठान गर्ने हो भने महाभयबाट रक्षा हुन सक्छ । यस बुद्धियोगको सहायताले साधकको हृदयमा एक अपूर्व-चिदाकाश प्रकाशित हुन्छ । त्यसको दर्शनमात्रले प्राण अमृतरसमा मग्न हुन्छ । अविश्वासी चञ्चल मन स्थिर भएर त्यस निर्मल सत्य ज्योतिमा मुग्ध हुन्छ । हृदयको सारा सन्ताप मेटिन्छ । पहिले यो चिदाकाश केही मलिन, अस्थिर र अल्पक्षण-स्थायी हुन्छ । अनि सत्यप्रतिष्ठामा अभ्यास बढेपछि क्रमशः निर्मल, शुभ्र धेरै बेरसम्म रहने र इच्छामात्रले देखिने हुन थाल्छ । अरण्यमा राजा सुरथलाई मेघा मुनिका शिष्य-हरूद्वारा सुशोभित आश्रमको दर्शन हुनु भनेको यही हो । मेधा-(मेधस्)-स्मृतिशक्ति-पाउनु –यसैद्वारा मोह नष्ट हुन्छ । यसै बुद्धिको विकास **श्रीमद्‌भगवद्‌गीता**को समाप्ति र **सप्तशती चण्डी**को आरम्भ हो । बुद्धिमय क्षेत्र नै मेधाको आश्रम हो । यही ब्रह्मज्ञान-प्रवेशको पहिलो द्वार हो । यहाँ पुग्नु नै साधनको प्रवेशिका हो । सुषुम्ण-प्रवाह प्रकाशित भएपछि यस स्थानमा सजिलैसित पुग्न सकिन्छ । **तन्त्र**मा यही कुल-कुण्डलिनी-जागरण भनिएको छ । यसको साक्षात्कार भएपछि जीवको ब्रह्मग्रन्थि शिथिल हुन्छ । प्राचीन कालमा यस्ता ऋषि-मुनिहरूको यस देशमा कमी थिएन । वर्तमानमा पनि यस्ता सन्तहरूको अभाव त छैन, तर उनको सत्सङ्ग सर्वसाधारणलाई प्राप्त हुनु वा नहुनु ईश्वरकृपामा निर्भर छ ।

बुद्धिमय क्षेत्रमा पुगेपछि साधकको **विरुद्धभाव** स्थिर हुन्छ, त्यसमा चञ्चलता रहँदैन । काम-क्रोध आदि हिंसक जन्तुले सताउन बिर्सन्छन् । साधन-जगत्‌मा जबसम्म अनुमान र अप्रत्यक्ष रहन्छ, तबसम्मलाई सम्झनुपर्छ– अहिलेसम्म यथार्थ साधनपथमा एक पाइला पनि प्रगति हुन पाएको छैन । साधनमा जब पाइला-पाइलामा केही न केही प्रत्यक्ष हुँदै जान्छ तब साधन सफल हुनेछ । **मन्त्रचैतन्य** यसमा परम सहायक हुन्छ । जीवमात्र साधक हो, कर्ममात्र साधन हो, प्रकृति गुरु हो, पुरुष इष्टदेव हो– लक्ष्य हो । साधना सजीव भएमा सिद्धि अवश्य हुनेछ । साधनामा जातिभेद, सम्प्रदायभेद छैन । अधिकारी हुनुपर्छ ।

त्यस बुद्धिमय ज्योतिमा साधक आरम्भमा धेरै समयसम्म टिक्न सक्तैन, तुरुन्त नै देहबुद्धिमा आइहाल्छ, कारण के भने तलतिर मन (पूर्ण भारी) बाँधिएको छ । यो मन नै पूर्ण रूपले भगवान्‌का चरणहरूमा अर्पण गरेपछि जीवत्वको अन्त हुन्छ र त्यो प्रकाश टिक्ने हुन थाल्छ र समाधिको अवस्थामा प्राप्त हुन्छ । जुन भक्तिधनले

धनवान्, गुरुकृपाले ज्ञानवान्, सत्यप्रतिष्ठानको शक्तिले वीर्यवान् र चिन्मय ज्योतिद्वारा प्रकाशयुक्त हुन्छन्, तिनैको कुलमा समाधि-(वैश्य)-को जन्म हुन्छ।

आत्मा अर्थात् ब्रह्मको दर्शनको उपाय हो – उसको दर्शनको तीव्र इच्छा हुनु। ब्रह्म सर्वत्र प्रकाशित नै भए पनि जीवलाई दर्शन गर्ने इच्छा नभईकन दृष्टिगोचर हुँदन। जस्तै आफ्नो आँखाद्वारा सबैलाई देख्न सक्छौं, तर आफ्नो आँखा देखिन्न। जीवलाई ब्रह्मदर्शनको इच्छा भए पनि शुरूमा उसले सद्गुरुरूप भएर दर्शन दिन्छ। सद्गुरु प्राप्त भएपछि साधक आफ्नो देह-मन-प्राण आदि सर्वस्व श्रीगुरुचरणहरूमा अर्पण गर्नलाई तत्पर हुन्छ र क्रमशः गुरु नै उसको **म** भइहाल्छ, जीवभावको कर्तापन पनि शिथिल हुन्छ, सदसत् जुनसुकै कर्म किन नहोओस् त्यसमा **म कर्ता हुँ** भन्ने धारणा रहँदैन। त्यो आफूलाई द्रष्टा मात्र सम्झन थाल्दछ। त्यो सम्झन्छ–**केनाऽपि देवेन हृदि स्थितेन यथा नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि**।–शरीर यन्त्र हो, आत्मा यन्त्री हो। यसै ज्ञान-द्वारा उसका लौकिक कार्य हुँदै गर्छन्, तिनमा अनुराग वा द्वेष हुँदैन। यसै कारण त्यो भविष्यत्कर्मको बीजरूप बन्धनमा पर्दैन। यता सांसारिक कर्महरूमा जति आसक्ति कम हुँदै जान्छ, उता त्यति नै हृदयमा स्थित गुरुमा साधकको आसक्ति बढ्दै जान्छ र त्यसमा ऊ मुग्ध भइरहन्छ। फेरि क्रमशः उसमा आत्मसमर्पण गरेर साधक निश्चिन्त भइहाल्छ र सम्झन सक्छ– **गुरु-आत्मा-आमा**-एउटैको नाउँ हो। त्यही अन्तरमा बसेर सब अनुष्ठान पूर्ण गराउँछ। अदृष्ट नियमद्वारा सब कार्य क्रमशः स्वयं नै सिद्ध हुन्छ। यो ग्रन्थिभेद गर्नलाई जब जस्तो साधन आवश्यक पर्छ, **आमा** उसै भावले आत्मप्रकाश गरिदिन्छिन्। यही साधन-जगत्को यथार्थ सिंढी हो।

ब्रह्मग्रन्थि-भेद सत्यप्रतिष्ठा हो, **विष्णु-ग्रन्थिभेद** प्राणप्रतिष्ठा हो र **रुद्र-ग्रन्थिभेद** आनन्द-प्रतिष्ठा हो। जब सत्यप्रतिष्ठा र प्राणप्रतिष्ठा हुन्छ, तब आनन्द-प्रतिष्ठा स्वयं नै भइहाल्छ। **आमा** वा **आत्मा** हुनाको विश्वास घनीभूत हुँदैमा नै जीवभावको कर्तापन शिथिल हुन थाल्छ र आगामी कर्महरूको फल भस्म हुन्छ। यसैलाई **ब्रह्मग्रन्थिभेद** वा **मधु-कैटभवध** भन्दछन्। यो प्रतिष्ठित भएपछि जीवत्वको एउटा जरा काटियो वा समुद्रको एक लहर माथितिरबाट भएर निस्क्यो। **योगसूत्रमा–सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्**– लेखिएको छ। सत्य त्यही हो, जुन इन्द्रिय र मानसग्राह्य रूपले प्रकाशित भइरहेछ। यस सत्यमा जब स्थिति संशय-विपरीतरहित हुन्छ, तब नै क्रियाफलाश्रयत्व हुन्छ। क्रिया शब्दको अर्थ हो– शास्त्रविहित दैव, पैतृक

कर्म र कार्य मनोव्यवहाररूप व्यावहारिक कर्म । यिनै कर्महरूको यथायोग्य फलाश्रयत्व हुन्छ । सब क्रियाहरूको फल केवल सत्य-प्रतिष्ठावान् व्यक्तिलाई नै आश्रय दिन्छ । जो सत्यप्रतिष्ठ छैन, त्यो व्यावहारिक कर्मको पनि पूर्ण फल प्राप्त गर्न सक्तैन, न उसलाई आत्मज्ञान नै हुन सक्छ । शास्त्रीय कर्महरूमा वर्तमान कालमा प्रायः जनसाधारणलाई श्रद्धा नहुनाको कारण पनि सत्यप्रतिष्ठा नहुनु नै हो । आजकाल अधिकांश मानिस प्रायः सत्यबाट विमुख हुनाले जगत् र कर्मलाई जड रूपले हेर्न थालेका छन् । चेतनरूप द्रष्टाको कल्पना-धारणा पनि गर्न पाउँदैनन् । यसै कारण शास्त्रीय कर्म प्राणहीन अनुष्ठानमात्रमा समाप्त हुन जान्छ । ज्ञानरूप अमृतफल पाउन कर्मक्षेत्र-(देह)-मा निवास र कैयौं प्रकारको कर्म गरिन्छ । तर खेद छ– सत्य-प्रतिष्ठाविना कर्म सब निष्फल हुन्छन् । यथार्थमा यदि तिमी सुखी हुन चाहन्छौ भने सत्यप्रतिष्ठाको अवश्य अनुशीलन गर ।

विष्णु- ग्रन्थिभेदमा महिषासुर-वध वा प्राणप्रतिष्ठा– ब्रह्मग्रन्थि-भेद हुनाले मधु-कैटभवध वा आगामी कर्महरूको बीज नष्ट भयो । साधक अब नित्य नयाँ-नयाँ आशा-आकांक्षा लिएर कर्ममा प्रवृत्त नहोऊन् । कर्मक्षेत्र-(शरीर)-मा रहनाले बाध्य भएर कर्म त गरिने नै छ, तर अब अनासक्त भएर कर्म गर्नुपर्छ । त्यसको सफलता र निष्फलतामा हर्ष-शोक नहोओस् । विज्ञानमय गुरु मेधाको कृपाद्वारा ज्ञान-नेत्र जसै-जसै खोलिंदै जान्छ, तसै-तसै अज्ञानान्धकार क्रमशः हटेर जान्छ । साधक ! पहिले तिमी स्त्रीपुत्रादि गृहस्थका बन्धनलाई नै ईश्वरप्राप्तिमा बन्धन मान्दथ्यौ, तर अब गुरुकृपाद्वारा अनुभव हुन थाल्यो– यी बन्धन होइनन्, बरु तिम्रो सूक्ष्म शरीरमा अन्तःकरणको संस्कार नै यथार्थ बन्धन हुन्, जो अनेक जन्महरूका साथ आइरहेका छन् । संसार तिमीभित्र नै छ । तिमी कुनै पनि एकान्त स्थानमा वा पर्वतगुफामा किन नजाऊ, तर यो संस्कार तिम्रो साथ नै रहनेछ । जब साधक यो राम्ररी अनुभव गरेर संसार-सागर तर्न चाहन्छ, तब सत्यप्रतिष्ठाको फल र सद्गुरुकृपाद्वारा सुतेको प्राणशक्ति जाग्रत् भएर आगामी कर्महरूको बीजरूप मधु-कैटभको सबभन्दा पहिले वध गर्छन्– **विष्णुकर्णमलोद्भूतौ मधुकैटभौ–** साधनक्षेत्रमा प्राणको नाउँ नै **विष्णु** हो । विष्णुको एउटा अरू विशेषण छ– प्रभु अर्थात् स्वाधीन । जो स्वतन्त्र रूपले इच्छाशक्ति चलाउन सकोस् । जब जगत् रहँदैन, तब जगद्व्यापी प्राण भविष्य-जगत्का बीजहरूको शय्यारूप कल्पित गरेर आफूमा लीन गरी योगनिद्रामा पर्छ । **योग**को अर्थ हो परमात्ममिलन-भाव । त्यस-समय जगद्भाव सुप्त रहनाले व्यवहारमा त्यो निद्रासमान नै हो । योग सिद्ध भएपछि

जगद्भाव सुप्तभावमा हुन्छ नै। यस अवस्थामा विष्णुको स्वतन्त्रता रहँदैन। योगनिद्रारूपिणी मातृसत्ता मात्र विद्यमान रहन्छिन्। विष्णुको अर्थ हो व्यापक चिदाकाश (विष्णु– व्यापक, आकाश शब्द-गुणात्मक छ र शब्द कानबाट नै सुनिन्छ) र मनको अर्थ हो आवरक अर्थात् आवरण गर्ने– अर्थात् जो निर्मल श्वेत चिदाकाशलाई आवरण गरोस्– त्यो **मधु-कैटभ** हो। **मधु**को अर्थ आनन्द र **कैटभ**को अर्थ हो बहुत्व। **कीटवद् भाति इति कीटभः, तस्य भावः इति कैटभः**। साना-साना कीराको समूहको जस्तै सञ्चित कर्मबीज एकसाथ अनेक भावहरूलाई दर्शाउँछन्। त्यसकारण अनेकताको बीज नै कैटभ हो। जब मधु-कैटभ मारिए, तब मानो संसाररूपी अश्वत्थवृक्षको एउटा जरा काटियो। तर अहिलेसम्म शेष दुई जराहरू अत्यन्त दृढताका साथ जमेका छन्, ती सहजै उखेलिंदैनन्। सञ्चित कर्मको तिमीले जुन बहुत्व चाहेका थियौ, चित्तक्षेत्रमा तिनको भण्डार भरिएको छ। तिनको नाश नभईकन– महिषासुरको वध नभईकन– भूमा सुखको प्राप्तिको आशा छैन। तर चिन्ता नगर! म तिमीहरूकी **आमा** हुँ। मैले गुरुरूपले प्रकाश गरें। म स्वयं खड्गपाणि भएर अर्थात् हातमा खड्गधारण गरेर समराङ्गणमा अवतीर्ण भई तिम्रा सबै सञ्चित संस्कारको विलय गरिदिन्छु। तिमी केवल मेरो काखमा बसी मेरो लीला हेर्दै गर। जब तिमीले भयवश दुःखी भएर मलाई आमा भनी बोलाएका छौ, जब तिमी मेरो महाप्राणमा प्राण मिलाएर व्याकुल भावले हेरिहरहेका छौ, तब निर्भय होऊ। म तिम्रा सब बन्धन काटेर आफ्नो अङ्गमा मिलाउनेछु। तिमीले केही पनि गर्नुपर्दैन, तिमी सुख-दुःखमा निर्विकार आनन्दमय सरल नाङ्गो बालकसमान मेरो मायालु काखमा द्रष्टारूप भएर अवस्थान गर।

जीव अनेक जन्महरूमा अनेक प्रकारका विहित कर्महरूको अनुष्ठान, योग, तपस्या वा भक्ति-ज्ञानको अनुशीलनले परमात्मविषयक संस्कार सञ्चित गर्दछ। त्यही नै देवता हो, अर्थात् मन, बुद्धि, इन्द्रियहरूको जो परमात्ममुखी गति वा मिलनको यत्न छ, त्यसैको नाम देवशक्ति र विषयाभिमुखी लालसा नै असुरशक्ति हो, अथवा **श्रीमद्भगवद्गीता**मा भनिएको देवासुर-सम्पत्तिलाई नै देव-असुर जान्नुपर्दछ। यो जुन देवासुर-सङ्ग्राम जीवदेहमा सदा चलिरहन्छ, त्यो सूक्ष्म र कारणमा छन् तथा स्थूल सङ्ग्राम त पुराणहरूमा प्रसिद्ध नै छ। यी तीनै कुरा सत्य हुन्। रजोगुण महिषासुर हो– **क्रोधं च महिषं दद्यात्**– यहाँ क्रोधरूप महिषलाई देवीको निमित्त बलि दिनू भनिएको छ। तर काम र क्रोध रजोगुणबाट उत्पन्न हुन्छन्। कामना र वासनाहरू रजोगुणका नै

स्थूल विकास मात्र हुन् । महिषासुर यिनैको अधिपति हो । रजोगुणको अन्तर्मुखी विकास-समूह देवता हुन् । यिनका अधिपति (जो नवद्वार भएको पुरको ध्वंश गरेर अर्थात् देहात्मबोधको विलय गरेर देहत्रयातीत, अवस्था-त्रयातीत, गुण-त्रयातीत, परमात्मसत्तामा मिल्ने जुन प्रयास छ त्यही) पुरन्दर हुन् । अभय, सत्त्व, संशुद्धि, दान, दम, तितिक्षा आदि देहभाव यिनका नोकर हुन् ।

एकापट्टि भोगको लालसा-वासना, अर्कातिर्फ मोक्षको आकर्षण –यो सङ्ग्राम परमाणुमात्रमा हर समय चलिरहेको छ, तर जीव जब मनुष्य-शरीरमा आउँछ, तब आत्मबोध भएपछि विज्ञानमय कोषमा यो सङ्ग्राम साधकहरूको अनुभवमा आउँछ । तब मात्र उसको मनुष्य-जीवन सफल हुन्छ । साधक ! देख्दछौ– तिम्रा सञ्चित संस्कार आसुरी शक्तिबलद्वारा तिमीलाई पराजित गर्दछन्, मोक्षप्राप्तिको बाटो रोक्दछन् –जब यस्तो विचार गर्दा-गर्दै कैय्यौं जन्मपछि सय वर्ष पूरा होला, तब यो सङ्ग्राम स्वयं नै समाप्त हुनेछ– **पूर्णमब्दशतं पुरा**– हाम्रो वर्तमान जीवन यथार्थ जीवन भनिन लायक छैन । कारण कि भने जीवन त्यो हो – जुन गति-शक्तिमान् हुन्छ, जसमा हामी उन्नति गरौं र देवासुर-सङ्ग्रामको अनुभव गर्दै जुन समाप्त पनि होओस् । जसले मनुष्य-जीवनव्यापी देवासुर-सङ्ग्राम, रासलीला वा रामलीलाको आफ्नो अन्तरमा अनुभव गरेन, त्यसको जीवन सफल जीवन भन्न सकिन्न ।

यस साधन-समरमा पहिले देवताहरूको हार भयो । देवशक्ति र असुर-शक्ति दुवै मनका भाव हुन् । नाभि वा मणिपूर-चक्रभन्दा तलतिर असुरहरूको क्षेत्र छ र त्यसमाथि दैव क्षेत्र छ । नाभिकमलबाट ब्रह्माको उत्पत्ति भएको छ । मनको जुन अंश परमात्माभिमुखी छ, त्यही पद्मयोनि ब्रह्मा हुन् । त्यसलाई नै अगाडि लगाएर देवता (इन्द्रियाधिष्ठित चेतन) विष्णु र शिवको शरणमा आए । विष्णु प्राणशक्ति हुन्, यिनको स्थान हृदयपद्म हो। शिव ज्ञानशक्ति हो । यिनको स्थान आज्ञाचक्र हो । सद्गुरु हृदय-कमलबाट साधन आरम्भ गराउनुहुन्छ , अर्थात् पहिले विष्णुको आराधना गराएर बिस्तार-बिस्तार आज्ञाचक्रसम्म लैजान्छन् । जीवको निवास साधनभन्दा पहिले मूलाधार अर्थात् पृथ्वीचक्रमा हुन्छ । त्यसमाथि जलचक्र छ । त्यसपछि अग्निचक्र छ । यी तीनको माथितिर हृदय-कमलसम्म बडा उच्च सिंढीहरू छन् । समर्थ गुरु शिशु साधकलाई काखमा लिएर आफ्नो हातद्वारा चौथो सिंढीमा बसाइदिन्छन् । त्यसभन्दा अगाडिका सिंढीहरू कम अग्ला र चौडा हुन्छन् । त्यसैले तिनबाट खस्कने भय हुँदैन, तर तैपनि सद्गुरुले

आफ्नो चतुर्भुज रूपद्वारा हेरिरहन्छन् । सन्तहरूको दिव्य दृष्टि पर्वत-पाषाणहरूमा पनि रोकिंदैन । त्यो एक्सरे-(X-rays)- भन्दा पनि ज्यादा शक्तिशाली र तीव्र हुन्छ । ती रश्मिहरू रक्त र मांसभन्दा परसम्म देखाउन सक्छन् । हाडभित्र यिनको गति हुँदैन ।

मन-(ब्रह्मा)-ले सम्झ्यो– 'प्राण र ज्ञानको सत्ताविना मेरो सत्ता नै छैन'– यही शरणागति हो । जीव जबसम्म अहंतालाई जोरसँग समातिरहन्छ, तबसम्म उसको अहम्भावबाट उठेको शिर कुनै प्रकारले पनि निहुरन सक्तैन, न तबसम्म शरणागतिको भाव नै आउँछ । शरणागत नभई अथवा आत्मनिवेदन नगरीकन साधनको आरम्भ र अघि बढ्ने काम हुन सक्तैन । इन्द्रियहरूको मद्दतले जुन ज्ञान हुन्छ, त्यसको पहुँच बुद्धि-सम्म मात्र हुन्छ । यसको अगाडि वैषयिक प्रकाश हुँदैन । यसै कारण बौद्ध-ज्ञान लयका देवता भनिएकोछ– मन-(ब्रह्मा)-ले आजसम्म जुन-जुन वृत्तिहरूको उदय भएको छ, ती सबलाई बुद्धिको प्रकाशले प्रकाशित गरेर प्राणलाई निवेदित गऱ्यो, तर आज मन नै त्यसलाई असुरहरूको अत्याचार भनिरहेछ । यता मधु-कैटभवध-(ब्रह्मग्रन्थि-भेद)-को समयमा प्राण-(विष्णु)-को पनि निद्राभङ्ग भयो । ज्ञानशक्ति पनि विज्ञानमय गुरुरूपले प्रकाशित भइरहेछ । जीव ! अब तिमी पनि यता-उति नलागेर आफूभित्र स्थित ज्ञानमय गुरुचरणको शरण पर । ती साक्षात् हरि हुन् । कण्ठद्वारा उनको प्रार्थना गर– हे प्राणमय गुरु ! यी असुरहरूको पीडाबाट बचाउनुहोस् । यिनीहरू मलाई तपाईंको नजीक आउन दिंदैनन् । दया गरेर यी सञ्चित कर्महरूको विपरीत आकर्षण-द्वारा रक्षा गर्नुहोस् । तपाईं नै मेरो सब थोक हुनुहुन्छ । मेरो जडतालाई हटाइदिनुहोस् (जडता रहनु नै असुरहरूको अत्याचार हो) ।

हेर जीव ! चैतन्य नै तिम्रो स्वरूप हो । तिम्रा इन्द्रियहरू चैतन्यका नै प्रवाह मात्र हुन् । जहाँ चेतन छ, त्यहीं अमृत छ । तर तिमी असुरहरूद्वारा यस्तो भयभीत भइरहेछौ कि अमृत छँदाछँदै पनि आनन्द-अमृतको एउटा थोपाको लागि छटपटाइ-रहेछौ । यी असुरहरूको अत्याचारको त अनुभव गर– **यो वै भूमा तत् सुखम्, नाऽल्पे सुखमस्ति**– सुख नै स्वर्ग हो । आफ्नो प्राणलाई ब्रह्म-आत्मा-आमा सम्झेर आदर गर । प्रत्येक पदार्थहरूलाई प्राणरूप अनुभव गर, तब तिम्रा सबै अभावहरूको रुवाइ सदाको निम्ति बन्द हुनेछ ! **आमा** राजराजेश्वरी मूर्तिद्वारा हृदयमा प्रकाशित हुनेछन् । आफ्ना अभीष्ट देवताको दर्शन पाएर तिमी धन्य हुन सक्नेछौ । तिम्रो विष्णुग्रन्थि खुल्नेछ । यस प्राणलाई **आमा** सम्झिदिएपछि प्राणको केही पत्तै लाग्दैन । तिमीले त आफ्नो

नवद्वार बन्द गरिराखेका छौ। आमालाई प्राण भिक्षा दिन चाहँदैनौ। यसैले त आमाले गोपालमूर्तिद्वारा वृन्दावनमा अवतीर्ण भएर मक्खन-(प्राण)-को चोरी गरेको थियो। त्यो वृन्दावन के हो ? बुद्धिक्षेत्र नै वृन्दावन हो। यसै स्थानमा जीवात्मा-परमात्माको मिलन हुन्छ। यसैमा रासलीला हुन्छ। यही जीवन्मुक्त आनन्द-निकेतन हो। रसरूप आत्मा, इन्द्रिय-शक्तिरूपिणी गोपीहरूद्वारा घेरिएको जीव-प्रकृति राधाको साथमा रसिक-शिरोमणि श्रीकृष्ण आत्माराम भएर पनि रमण गर्नुहुन्छ। शैवहरूको भाषामा यही कैलाश हो। यहाँ नै विज्ञानमय महेश्वर महेश्वरी परा प्रकृतिको साथमा विहार गर्नुहुन्छ। यहाँ नै **सर्वमापोमयं जगत्**– जडभावको अभाव छ। केवल चिन्मय छ। यहाँ नै विषयजन्य आनन्द र बहुत्वको अन्त छ।

साधक ! तिमी आफ्नो प्राणलाई जबसम्म विष्णु-प्राणरूपमा सम्झन सक्दैनौ, तबसम्म विष्णु-ग्रन्थिभेद हुनेछैन। तिम्रो जीवभावको जुन संस्कार छ, त्यो प्राणमा अवस्थित छ। उसलाई तिमीले सङ्कीर्ण गरिराखेका छौ। यसैले तिम्रो प्राण अर्थात् विष्णुग्रन्थि खुल्दैन। तिमीले परमेश्वरी आमाको आत्माको मुखमा जीवत्वको मसी लगाएर कङ्गालिनी बनाई देहरूपी पुरानो कुटीमा लुकाइराखेका छौ। उसबाट आफ्नो अभाव वा आवश्यकताहरूको प्रतिकार भएको नदेखेर राम्रो-नराम्रो वचन भन्छौ– 'हामी तुच्छ हौं, दीन हौं, दरिद्र हौं, तर के कहिल्यै तिमीले ती आमाको आकृतिमा पनि नजर लगाएका छौ– तिनी सर्वेश्वरी भएर पनि तिम्रा अभावहरू पूरा गर्दा-गर्दै दरिद्रा भइसकेकी छन्। तर तिम्रा अभाव दूर भएनन्, दिनहुँ बढ्दै गइरहेछन्। उनी रोई-रोईकन कष्ट सहँदै तिम्रो मुखतर्फ हेरिरहिछन्– फेरि आफ्नो दशा विचार गरेर आकुल प्राणद्वारा जुन दुःख सहन्छिन्, त्यसको विचार गर्दा वज्रहृदय पनि टुक्रा-टुक्रा भएर जाँदो हो– राजराजेश्वरीको सन्तानको यस्तो दशा !! हा !!

जीवका नित्य नयाँ कामनाहरू पूरा गर्दा-गर्दा आमा ! आज तिमी माग्ने हुन थाल्यौ। तिमीले आफ्नो सारा सर्वस्व दिइसकेकी छौ, तर हामी यस्ता कुपुत्र छौं कि तिम्रो यस दशाको झन् उल्टै तिरस्कार गर्छौं। हामी कहिले मानिस हुने हौं ? कहिले आफूलाई राजेश्वरी आमाको सन्तान सम्झन सक्ने हुने हौं ? क्षमा गर्नुहोस् आमा ! हामी कृतघ्न, अधम शिशु पुत्रहरूको यस अज्ञानकृत अपराधलाई क्षमा गर। **कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति**। अब हामी लाजले केही भन्न र विचार गर्न योग्य छैनौं। यस असुरदेखि रक्षा गर्नुहोस् आमा !

हे जीव ! सुन – तिम्रो यस्तो कल्पित भावदीनता देखेर आमा तिमीलाई आशीर्वाद मात्र होइन वरदान प्रदान गर्नलाई तयार हुनुभएको छ । त्यसो ग्रहण गर । तिम्रा सबै अभाव दूर हुनेछन् । नडराऊ ! विक्षेप र आवरण आदि आसुरी वृत्तिहरू प्राणप्रतिष्ठा भएपछि प्राणमय भइगए । भेदज्ञान हट्यो । सञ्चित संस्कार दग्धबीज जस्तो भयो । प्राणमय ग्रन्थि खुल्यो । अब सञ्चित संस्कारहरूको फल नभोगीकन जीव आमाको काखमा विश्राम गर्न सक्नेछन् । विष्णु-ग्रन्थिभेदको यही विशेष फल हो । अब स्पष्ट नै बुझियो– आमा-गुरुको प्राण नै हाम्रो प्राणरूपले प्रकाशित हुन्छ । विषय-मात्र नै मानो प्राणको मूर्ति हो । अब विषयहरूमा जुन ममता, अनुराग वा द्वेष थियो, त्यो पनि हट्यो । तिमी प्राणरूप चैतन्यमा प्रतिष्ठित भएका छौ । संसाररूप वृक्षको दोस्रो जरा पनि काटियो । रजोगुणरूप महिषासुरको वध भयो । सञ्चित कर्म दग्ध भयो, तर सबभन्दा दृढ प्रारब्ध-भोगरूप स्थूल जरा अझै बाँकी छ । रुद्र-ग्रन्थिभेद भएपछि आमा – समर्थ गुरुको कृपाले एउटै शरीरद्वारा अनेक जन्महरूको फल भोगाएर स्वयं काटिदिनेछ ।

रुद्र-ग्रन्थिभेद– शुम्भवध वा आनन्द-प्रतिष्ठा– अब हामी रुद्रग्रन्थितिर आउँछौं– **प्रारब्धकर्मणां भोगादेव क्षयः** । यस्तो श्रुतिमा भनिएको छ । तथापि भगवान् कृष्णको उपदेश लक्ष्यवेध गरेर अझै अगाडि बढेको छ– **ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात् कुरुते तथा ।** प्रारब्ध जीवरूप वृक्षको अन्तिम बन्धन हो । **आमा**को कृपाले त्यो काटिंदैमा अज्ञानान्धकार बिलकुल हटेर जानेछ । जीवको यथार्थ स्वरूप छ । त्यो प्रकाशित भइछाड्छ । वत्स सुरथ ! तिमीले आत्मसमर्पण-योगको सहायताले मुक्ति-सागरमा हाम्फालेका छौ । दुई लहर तिमीमाथिबाट भएर निस्किसकेका छन् । स्थूल र सूक्ष्म शरीरमा जुन अभिमान थियो, त्यो हट्यो । अब यस लडाइँको निमित्त केही अस्त्र आवश्यक छन् । तिनलाई दृढतापूर्वक काममा ल्याउनुपर्छ । **जीवो ब्रह्मैव नाऽपरः ।** यसमाथि दृढ विश्वास हुनु पहिलो अस्त्र हो । बुद्धिसत्त्वमा अवस्थान गरेर स्वयंप्रकाशित चेतनाशक्तितर्फ वारंवार लक्ष्य गर्ने अभ्यास गर्नु –यो दोस्रो अस्त्र हो । युक्तिको सहायताद्वारा दृश्य यी पदार्थहरूमा व्यावहारिक सत्ता छ, पारमार्थिक सत्ता छैन भन्ने धारणा दृढ पार्नु –यो तेस्रो अस्त्र हो । शास्त्रीय प्रमाणहरूको सहायताद्वारा **तत्त्वमसि- एकमेवाऽद्वितीयम्– नेह नानाऽस्ति किञ्चन**– आदि वाक्यहरूको सहायताद्वारा अद्वैत स्वरूपको ग्रहण गर्ने अभ्यास गर्नु –यो चौथो अस्त्र हो । आमाको विशिष्ट कृपा पाउन

हार्दिक प्रार्थना गर्नु तथा आदिदेखि अन्तसम्म कृपा राखिदिन प्रार्थना गर्नु, कृपा नै शरणागति-भावको आवश्यक फल हो भनिठान्नु – यो पाँचौं अस्त्र हो। आत्मप्राप्तिको पक्षमा आत्मकृपा नै प्रधान अवलम्बन हो। कृपा प्राप्त भएपछि सब अनायास नै प्राप्त भइहाल्छ। यी अस्त्रहरूले यसरी फल दिन्छन् कि सबभन्दा पहिले आमाको कृपाको अनुभव हुन्छ। त्यसपछि विश्वास दृढ हुन्छ, अनि शास्त्रवाक्यहरूको अर्थ प्रतीत हुन्छ, तब युक्तिविचारको योग्यता उत्पन्न हुन्छ र अन्तमा अनुभूतिको लक्ष्यमा अभिन्न रूपमा प्रतिष्ठित हुने योग्यता प्राप्त हुन्छ– यो योग्यता हुनासाथ तेस्रो लहर– कारण-शरीरको अभिमान पनि हट्ने भयो र तिमी आनन्दमा प्रतिष्ठित हुने भयो। रुद्र-ग्रन्थिभेद हुनेछ। आऊ साधक ! एक स्वरले आमालाई प्रणाम गरेर अगाडि बढौं, र जसले यस दुर्जय असुरको पीडाबाट मुक्त गराई आफ्नो स्नेहमय काखमा बसाएर आनन्दमय मन्दिरमा पुऱ्याएको छ, उनका चरणहरूमा प्रणाम गर। प्रणाम गर्नु सिवाय अरू हामी के सेवा पूजा गर्न सक्छौं ? हाम्रो छ पो के र ? सबै कुरा उनकै रूप हुन्। आफ्नो आत्माभिमान-बोधलाई आमाको चरणमा चढाइदिनु नै प्रणाम हो। जसको प्रणाम जति सत्य, सरलतामय र निष्कपट हुन्छ, त्यो त्यति नै चाँडो र सजिलैसित आफ्नो अभीष्ट प्राप्त गरेर शान्तचित्त हुन्छ।

आनन्दमय सन्तान ! तिमी सत्यको आनन्दमय आह्वानद्वारा प्रबुद्ध भएका छौ। प्राणको अमृतमय स्पर्शद्वारा शरीरमा रोमाञ्च भएको छ। अब मेरो आनन्दमयी सत्तालाई प्रत्यक्ष गर। सावधान भएर हेर ! म आनन्दमय, मधुमय, अमृत, अभय र नित्य मुक्त छु। उपाधिरहित आनन्द नै मेरो स्वरूप हो। श्रुतिले भनेको छ– **आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान्न बिभेति कुतश्चन । आनन्दं ब्रह्म**– यद्यपि आनन्दको थोरबहुत अनुभव प्राणिमात्रलाई हुन्छ। संसारमा काम्य वस्तु प्राप्त भएपछि केही आनन्दभाव सबको हृदयमा उत्पन्न हुन्छ, तैपनि त्यो विषयेन्द्रिय-संयोगजन्य आनन्द हो। यदि कदाचित् तिमीलाई समर्थ गुरुले कृपा गरेर यस्तो अवस्थामा लैजानुभयो, जहाँ कुनै प्रकारको पनि विषयस्पर्श छैन, केही पनि चिन्ता छैन, केही भावना छैन, त्याग छैन, ग्रहण छैन, दर्शन-श्रवण आदि व्यवहार छैन, बरु केवल आनन्द नै आनन्द छ त यसै अवस्थालाई नै **आमा-आत्मा**को स्वरूप सम्झ र धीरभावले अगाडि बढ। आनन्द एक प्रकारको भाव वा ज्ञान हो। त्यसमा सजातीय, विजातीय र स्वगत भेद हुँदैन, अङ्गाङ्गिभाव भोक्तृ-भोग्यादिभाव पनि हुँदैन। त्यो केवल विशुद्ध आनन्द हो। यसैलाई श्रुतिले **एकमेवाऽ-**

द्वितीयम् भनेको छ। यस आनन्दको नै अर्को नाम हो रस वा प्रेम। यहाँ प्रेम-प्रेमी र प्रिय; रसिक-रस र रस्य तथा ज्ञाता, ज्ञान र ज्ञेयको केही पनि विभिन्नता हुँदैन, केवल प्रेमरस हुन्छ। यसलाई भाषामा के भन्ने, कसरी बुझ्ने ? यो त भाषाभन्दा बाहिर छ। तर बुझ्ने-बुझाउने चेष्टा सधैंभरि चल्दै आएको छ र चलि नै रहला पनि। त्यसकारण पूज्य आतमदेवको स्मरण गरेर यथामति लेख्ने साहस सबै गर्छन्। श्रुतिले यस– **यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह** र **अशब्दमस्पर्शमरूपमव्ययम्** तथा **नेति-नेति** आदि निषेधमुखद्वारा **आमा– आत्मा**को निर्गुण रूप सम्झाउने चेष्टा गरेको छ– यस निर्गुण-निरञ्जनको अधिष्ठान-स्वरूपमा आतमा- (आमा) -को दुई प्रकारको महत्त्व प्रकाशित हुन्छ। एक ईश्वरत्व र अर्को जीवत्व। आनन्दद्वारा नै यी भूतहरूको उत्पत्ति हुन्छ, आनन्दमा नै अवस्थान गर्दछ र आनन्द नै प्रलय स्थान हो– **आनन्दाद्धयेव खल्विमानि भूतानि जायन्ते। आनन्देन जातानि जीवन्ति। आनन्दं प्रयन्त्य-भिसंविशन्तीति** (श्रुति)। निर्गुणको अर्थ हो अभिन्न गुण। ब्रह्मको यो विशेषता छ कि यसलाई जसले जस्तो भनोस् त्यो ठीक उस्तै नै हुन्छ, किनभने प्रकाश-अन्धकार, ज्ञान-अज्ञान, विद्या-अविद्या, सगुण-निर्गुण, दुःख-सुख आदि परस्पर अत्यन्त विरुद्ध धर्म पनि एकसाथ ब्रह्ममा नै विद्यमान छन्। तैपनि उनको निर्गुण निरञ्जन स्वरूपमा केही व्याघात हुँदैन। केवल आनन्दस्वरूप ब्रह्म आफ्नो निरञ्जन स्वरूप सर्वथा अखण्ड राखेर पनि एकसाथ ईवश्र र जीवरूपले प्रकट हुन सक्दछ। यही नै ब्रह्मको ब्रह्मत्व हो। त्यो सत्, चित् र आनन्द हो। यही प्रथम स्पन्दनमा सत् वा सत्त्वगुण, दोस्रोमा चित् वा रजोगुण– आनन्दको अनुभव-शक्ति र तेस्रो स्पन्दनमा आनन्द वा तमोगुण, अनुभाव्य (भोग्य भाव) प्रकाशित हुन्छ। त्यसको नाउँ आत्मा वा आमा जेसुकै राख्नुहोस्। यो ज्ञानस्वरूप परमात्मा परम प्रेमास्पद छ। यसैको प्रीतिसाधन तथा सायुज्य-प्राप्तिको निम्ति हामी जीवत्वको बन्धन अनादिकालदेखि बोकेर आइरहेका छौं, जसको रक्षाको निम्ति– **आत्मार्थं पृथिवीं त्यजेत्** –सब पृथ्वीलाई त्याग भनेको छ। पृथ्वी मूलाधार-चक्र हो। यसलाई त्यागेर उन्नत नभईकन आतमराज्यमा पहुँच हुन सक्तैन। त्यो आत्मा कति घनानन्दस्वरूप छ, त्यसको वर्णन शब्दहरूद्वारा हुन सक्तैन।

तात्पर्य यो हो– हजारौंपटक सगुण भए पनि उसको निर्गुणतामा केही विकार हुँदैन; जस्तै– हजारौं आभूषण नाना प्रकारको बनाए तापनि स्वर्णको स्वर्णत्व

नष्ट हुँदैन । ब्रह्ममा गुणातीत र सगुणमय –यी दुवै भाव एकसाथ वर्तमान छन् । जब आनन्दमय आत्मा स्वयम् आफूलाई धेरै प्रकारले विभाजित गरेर भोग (लीला) गर्दछ, तब त्यो **ईश्वर** हो र जब त्यस समष्टिले ईश्वरानन्दलाई व्यष्टिरूपले भोग्दछ, तब त्यही **जीव** हो । जस्तो समुद्रको जल, जलको लहर र जलको थोपा –यिनमा केही भेद छैन । यसै प्रकारले केवल आनन्दमयी, सर्वकारिणी, ईश्वरानन्दमयी र फेरि सर्वरूपिणी जीवानन्दमयी **आमा** हो ।

साधक ! अब बिचार गर– बिस्तार-बिस्तार तिमी कहाँ आइपुगेका छौ । अब तिम्रो देहको प्रत्येक परमाणु आनन्द सिवाय अरू केही पनि होइन । आनन्द नै तिम्रो निमित्त, आनन्द नै उपादान र आनन्द नै स्वरूप हो । तिम्रो चारैतर्फ आनन्द नै आनन्द छ । जड पाषाणसम्म सब तिम्रै पारिवारिक जन, आनन्दमय घन सत्ता हो । आश्चर्य छ– तिमी आनन्द-समुद्रमा मग्न छौ, दिन-रात आनन्दको नै सेवा गर्दछौ, तथापि नेत्रहीन व्यक्ति झैं खोज्छौ– आनन्द कहाँ छ ? एकपटक **आमा**तर्फ हेर त । अनि तिमीलाई कहीं पनि आनन्दको अभाव रहँदैन । यो संसार आनन्दमय लाग्न थाल्छ र तिम्रा जगद्भोगका वासनाहरू सदाको निम्ति समाप्त हुनेछन् ।

या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥

यसै प्रकार विष्णुमाया, निद्रा, क्षुधा, तृष्णा, लज्जा, शान्ति, श्रद्धा, कान्ति, लक्ष्मी, स्मृति, दया, तुष्टि, भ्रान्ति, आदि सब आत्मा–आमाको नै त रूप हो– सबैलाई प्रणाम छ –जब यति दृढ विश्वास हुन्छ, तब साधक नृपनन्दन भनिनको अधिकारी हुन्छ । यस अवस्थामा साधकको चित्त आर्द्र भएर प्रेमाश्रु निस्कन थाल्छ । यही गङ्गाजल हो । यसैमा स्नान गर्न **आमा** आउनुहुन्छ । सन्तानको परम पवित्र प्रेमाश्रुविना उमाको स्नान हुन सक्तैन । त्रिताप-सन्तप्त सन्तानको आकुल आर्तनादद्वारा विक्षुब्ध मातृवक्षलाई शीतल शान्त गर्न निष्कपट प्रेमाश्रुहरूको आवश्यकता छ । प्रेमाकुल गद्गद कण्ठद्वारा साधक स्तुति गर्छन्– तब सरल अबोध बालिकासरह **उमा** शिवासन्तानलाई व्याकुल देखेर सोद्धछिन्– 'अरे ! के भयो ? तिमी कसको स्तुति गर्छौ ?' यहाँ अस्मितारूप शुम्भ दैत्यको वध हुनेछ । अन्नमय आदि पञ्च कोशहरूबाट प्रकट हुनाले गर्दा **कौशिकी** नाउँ भएको छ – **कौशिकीति समस्तेषु ततो लोकेषु गीयते** । एकपटक अद्वैत तत्त्वको साक्षात्कार भएपछि साधकको भेदभ्रान्ति, बन्धनभय, मृत्युभय हटेर अभयप्राप्ति

भइहाल्छ । त्यसपछि जबसम्म स्थूल देह रहन्छ, तबसम्म साधक प्रारब्ध-संस्कार-क्षय गर्छ र अन्तमा कैवल्य मोक्ष प्राप्त गर्छ । प्रबल प्रारब्ध रहेसम्म शुम्भवध वा रुद्र-ग्रन्थि-भेद (यथार्थ-अद्वैत तत्त्वको-प्रकाश) हुँदैन । यहाँसम्म त साधकको ममताक्षय (निशुम्भवध) भयो । जबसम्म साधकले यथार्थमा अहंको दर्शन गर्न पाउँदैन, तबसम्म उसको मिथ्या अहं हट्दैन । म– **आमा**को दर्शन पाउनासाथ ब्रह्मवित् पुरुष निरहङ्कार भइहाल्छ । साँचा सन्तहरूको लक्षण निरहङ्कार हुनु नै हो ।

अब अस्मिता (शुम्भ) र दुर्गा-(प्रतिविम्ब र विम्ब)-को दारुण युद्ध हुन्छ । वास्तवमा अस्मिताको सत्ताद्वारा नै सब लोकहरूको सत्ता हुन्छ । अस्मिता नभएमा त **सर्व** भन्नलाई केही रहने भएन । असुर पनि अस्मिताका नै भिन्न-भिन्न स्फुरण मात्र हुन् ।

साधकहरू एकदिन **श्रीमद्भगवद्गीता**को अन्तमा श्रीसमर्थगुरुको अपूर्व वाणी– **मामेकं शरणं व्रज**– सुनेर मुग्ध भएथे । आफ्नो **म**लाई उनका चरणहरूमा अर्पण गरेका थिए । यति दिनपछि उसको सार्थकता अनुभवमा आयो, जब **आमा**ले आत्मसत्तामा मिलाउनुभयो । अब भन–

धन्योऽहं कृतकृत्योऽहं सफलं जीवनं मम ।
धन्योऽहं धन्यधन्योऽहं ब्रह्मानन्दं विभाति मे ॥

देवीको शूलद्वारा आहत तथा गतप्राण भएर पृथ्वीमा शुम्भ लड्यो । प्रबल प्रारब्ध-संस्कार क्षीण भएपछि आत्मप्रकाश हुन्छ । यसैलाई साधनको भाषामा रुद्र-ग्रन्थिभेद भन्दछन् । यो जगत् तथा देहादिको प्रतीति नै रुद्रग्रन्थि हो । जगत्को सत्ता परमार्थतः त्रिकालमा छैन । एक अद्वितीय आत्मा नित्य विराजमान छ । आत्मा नित्य शुद्ध, बुद्ध र निरञ्जन छ । त्यसमाथि जुन अत्यन्त अनुराग छ, त्यही **पराभक्ति** हो । अस्मिता नष्ट भएपछि सर्वत्र प्रसन्नता देखा पर्छ । आत्मप्राप्तिपछि साधकका शब्द मधुर उच्चरित हुन्छन् । कण्ठमा आकर्षण-भाव आउँछ । रोग-शोकमा पनि यो स्वरूपानन्द ओझेल पर्दैन । यो आनन्द नै साङ्ख्यको पुरुष, वेदान्तको ब्रह्म, उपनिषत्को आत्मा, गीताका श्रीकृष्ण, देवीमाहात्म्यकी श्रीचण्डिका र साधककी– **आमा उमा** हुन् । उनी भन्दछिन्–

वत्स सुरथ ! तिमीले र समाधि वैश्यले भनेका थियौ– 'हामी ज्ञानी छौं, जान्दछौं, तर तैपनि यो मोह हामीलाई किन हुन्छ ?' यस मोहबाट छुट्ने उपाय त केवल शरणागत-भाव नै हो भन्ने तात्पर्य **श्रीमद्भगवद्गीता**को पनि

छ। आमाको आराधना गर्नुभन्दा अगाडि उसले ब्रह्मग्रन्थि-भेद गर्नेछ । त्यसो गर्नाले विषयासक्ति हट्नेछ। तब पार्थिव भोग स्वयं आएर उपस्थित हुनेछन् । यो आमाको प्रथम वरदान हो। फेरि दोस्रो मूर्तिले **आमा** विष्णु-ग्रन्थि-भेद गर्नेछन्। त्यसको फलस्वरूप विश्वमय प्रियतम प्राणसत्ताको दर्शन गरेर तिमी स्वर्ग-सुखभोगको अधिकारी हुनेछौ र तेस्रो मूर्तिद्वारा त्यसले रुद्र-ग्रन्थिभेद गरेर तिमीलाई विशुद्ध बोधस्वरूप-(आत्मज्ञान) - मा लैजानेछन्, तब तिमी मोक्ष प्राप्त गर्नेछौ। तीन स्थानहरू- (मनोमय, प्राणमय र विज्ञानमय क्षेत्र) - मा उपासना गर्नाले प्रसन्न भएर **आमा चण्डिकारूपमा** आविर्भूत भएपछि साधकका तीनै ग्रन्थिको भेद हुन्छ। संक्षेपमा यही सुरथ र समाधिको उपासना-प्रणाली क्रमशः साधन-समरको रीति अथवा योगकर्मको कौशल हो।

सुरथ जीवात्मा हो, आत्मराज्यबाट खसेको छ। ऊ इन्द्रियवृत्तिहरूमाथि आधिपत्य चाहन्छ, जसबाट विषयेन्द्रियद्वारा दुःखी नहोओस् र समाधि वैश्य-(आत्मराज्यमा प्रवेश गर्ने साधक) - ले अहंता ममतारूप संसारासक्ति-विनाशक आत्मज्ञानको निम्ति प्रार्थना गरेको छ। आमाको दर्शन हुनासाथ मन कुनै रोकटोकविना भोग चाहन्छ र प्राण आत्मामा तन्मय हुन चाहन्छ। यसप्रकार साधकलाई भोग र मोक्ष दुवै नै प्राप्त हुन्छन्। यस्ता साधकको निम्ति नै श्रुतिले भनेको छ– **इषीकातूलवत् सर्वाणि कर्माणि प्रदूयन्ते ।– न स पुनरावर्तते ।** यसप्रकार साधकका **सब** बाधाहरू हटाएर **आमा** उनलाई आफूमा लीन गरी ग्रहण गर्नुहुन्छ। तब सारा जगत् ब्रह्ममय देखिन थाल्छ। **अस्तु ।**

अब अन्तमा एउटा साधकको साधनाको संक्षिप्त विवरण दिएर यस प्रसङ्गलाई समाप्त गरिन्छ– एक साधक महात्मा कुन जङ्गलको एउटा गुफामा निवास गर्दथे। ती बडा बुद्धिमान्, तपस्वी र सदाचारी थिए। शास्त्रविहित कर्महरूको अनुष्ठानद्वारा उनको चित्त शुद्ध भइसकेको थियो। संसारका क्षणिकता र परिवर्तनहरूद्वारा उनी आत्तिएका थिए तथा उनी यस संसारचक्रदेखि मास्तिर उठेर एकरस वस्तुस्थितिको निम्ति व्याकुल भइरहेका थिए।

एकदिन उनी विचार गर्न थाले– 'त्यो कुनचाहिं वस्तु होला, जसको साक्षात्कार भएपछि जन्म-मृत्युको भूलभुलैयाबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ र फेरि शोक-मोह आदि शत्रुले पनि सताउन सक्दैनन्, जहाँ सम्पूर्ण भोग-वासनाहरू शान्त हुनेछन् र एउटा सङ्कल्प पनि रहनेछैन। यो गरिसकें र यो गर्न बाँकी छ भन्ने कर्तव्य-

बुद्धि पनि जहाँ शान्त हुन्छ, त्यो पद मलाई कहिले मिल्ला ? संसारका प्राणी धेरै महत्त्वपूर्ण सम्झेर जसको प्राप्तिको निम्ति आफ्नो जीवन खपाइरहेछन्, तृष्णा तरङ्गि-नीको भुमरीमा फनफनी घुमिरहेछन्, त्यस्ताको मोहबाट निस्केर कहिले म यस्तो स्थितिमा पुग्न सकुँला, जुन स्थितिमा मलाई सम्पूर्ण संसार बाललीला झैं लाग्न थालोस्? आज जुन मन संसारको पिङमा झुल्दै कहिले डराउँछ, कहिले रुन्छ, कहिले हाँस्छ, कहिले मूर्छित हुन्छ, त्यो धीर-गम्भीर र स्थिर कहिले होला ? त्यो शुभ-घडी कहिले आउला, जब म संसारको निम्ति सुतेको हुनेछु र त्यस अन्तरात्मामा मेरो अनन्त जागरण होला, जसमा सुषुप्तिको कल्पनाको निमित्त स्थान नै छैन । म जे देख्नेछु, त्यो चिन्मय हुनेछ, मेरो दृष्टि चिन्मय हुनेछ, म स्वयं नै चिन्मय हुन पुग्नेछु, म-तँ भन्ने भेद रहनेछैन र सबै चिन्मय नै हुनेछन् । त्यो अनन्त प्रकाश जसमा कालको कला मात्र पनि हुँदैन, त्यसमा स्थित भएपछि त्यो समय कस्तो शान्तिको होला ! न इच्छा हुनेछ, न अनिच्छा ! यो शरीर यसै गुफामा पाषाण खण्ड झैं लडिरहनेछ, अन्तःकरण परमात्मासँग एक हुनेछ । त्यस समयमा यी सुन्दर पक्षी मेरो शिरमा आफ्नो घर बनाएर फुल पार्नेछन्, तिनका बचराहरू मेरो शिरमाथि खेल्नेछन् र म निर्विकल्प समाधिमा स्थित होउँला।' यसप्रकार विचार गर्दा-गर्दै उनको मन शान्त हुन्छ र कहिले फेरि चञ्चल भएर विषय-हरूतर्फ दगुर्न थाल्छ । कहिले निद्रा लाग्छ, कहिले लय हुन्छ, कहिले तन्द्राले घेर्छ, कहिले मनमनै सुन्दर पर्वत र वनहरूको भ्रमण गर्न थाल्छ र जब सहसा ठेस लाग्छ त सम्झन्छन् र आफ्नो मनको गति देखेर आश्चर्य र पश्चात्ताप गर्छन् । तर यतिले उनले साहस तोडेनन् र न निराश नै भए । बरु अझ धेरै साहस बढ्यो, किनभने सच्चा साधक-हरूको यो प्रकृति हुन्छ कि उसलाई जतिसुकै विघ्न-बाधाले रोके पनि तिनीहरू उत्ति नै बढ्ता साहसपूर्वक साधन गर्छन् ।

यसप्रकार एकदिन उनी आफ्नो त्यस सुन्दर गुफामा पवित्र भावले पद्मासन कसी बसे र सबभन्दा पहिले उनले ब्रह्मादेखि लिएर आफ्ना गुरुसम्मको परम्पराको स्मरण गरेर नमस्कार गरे । तब निर्विकल्प समाधिको निश्चय गरेर उनी आफ्नो चित्तलाई सम्झाउँदै आफ्नो मनसँग भन्न थाले– 'ए मूर्ख मन ! संसारका विविध व्यवहारहरूसँग के प्रयोजन ? जसलाई तँ आकर्षक सम्झेर उसतर्फ दौडिरहेछस्, ती दुःखका भण्डार हुन् । तिनमा शान्ति छैन । तँ कल्पवृक्षको छायामा उत्पन्न भएको छस्, त्यसलाई छाडेर विषवृक्षहरूतिर किन दौडिरहेछस् ? चाहे तँ पातालमा जा, चाहे

ब्रह्मलोकमा जा, आफ्नो मूलको पत्तो नलगाईकन तँलाई शान्ति-सुधा एक थोपा पनि मिल्दैन। तेरो आशा नै त तेरो दु:खको कारण हो। तँ मोहान्ध भएर यी विषयहरूको निम्ति लोक-लोकान्तर र जन्म-जन्मान्तरमा भौंतारिइरहेछस्, तर जसमा सुख र शान्ति छ तथा जो परमानन्दस्वरूप छ, त्यस समाधिको निम्ति तैंले किञ्चित् पनि चेष्टा गरिनस्। तँ श्रोत्रको रूप धारण गरेर मीठा शब्दहरूको निम्ति, त्वचाको आश्रय लिएर कोमल स्पर्शहरूको निम्ति, नेत्रहरूको आश्रय लिएर सुन्दर रूपहरूको निम्ति, घ्राणको आश्रय लिएर मनमोहक गन्धहरूको निम्ति तथा रसनाको आश्रय लिएर क्रमश: मृग, हात्ती, पुतली, भमरा, र माछाले झैं आफ्नो हानि-लाभलाई बिर्सेको छस् तथा जानी-बुझीकन तँ बन्धलाई नै मन पराइरहेछस्। तेरा वासनाहरू नै तेरा बन्धनका हेतु हुन्। मन ! तँ वासनाहरूको आवरणलाई छिन्न-भिन्न गरिदे। यदि यस्तो गरिनस् भने जन्म र मृत्युको चक्रमा अज्ञात कालको लागि धूलो-पीठो भइरहनेछस्। तँ मेरो कुरा सुनिरहेको छैनस्। तेरो विनाश अवश्य नै हुनेछ। विचारद्वारा स्वत: तेरो उच्छेद हुनेछ। अज्ञानको बन्धन अलिकता खुकुलो त हुन दे, तब हेरौंला– तेरो अस्तित्व कहाँ हुन्छ ! अरे चित्त ! तँ विनाशी छस्, असत छस्, मिथ्या छस्। तँलाई उपदेश गर्ने केही आवश्यकता छैन। जब तँ उपदेश-ग्रहण गर्दै-गर्दैनस्, तब तँलाई उपदेश दिनु नै व्यर्थ हुनेछ। तेरो त त्याग नै हुनुपर्ने हो। म त निर्विकल्प चित्स्वरूप हुँ। ममा न अहङ्कार छ, न वासना। हे चित्त ! तँ नै अहङ्कारको बीज होस्। तँसँग मेरो केही सम्बन्ध नै छैन। यो देह म हुँ भन्ने तेरो विचार कति मूर्खतापूर्ण छ। म त अनन्त, अपरिच्छिन्न, एकरस परमतत्त्व हुँ। म चित्त वा शरीरभित्र सीमित कसरी हुन सक्छु ? ए चित्त ! तैंले त वासनाहरूलाई अँगालिस्, तर मैले तँलाई र तेरा वासनाहरूलाई त्यागिदिएँ। म शरीर हुँ भन्ने यो कस्तो अज्ञान हो ! मैले पादाङ्गुष्ठदेखि लिएर शिखासम्म खोजिसकेको छु, तर अहं नाउँको कुनै पदार्थ पाइनँ। म समस्त वस्तुहरूको अधिष्ठान चेतन हुँ। मेरो न कुनै सीमा छ, न नाउँ छ। म न एक छु, न दुई। म न ठूलो छु, न अणु। यस शरीरमा यो मासु छ, यो अस्थि छ, रक्त छ, यो प्राणवायु छ। यसमा **अहं** के हो ? शरीरमा प्राणको शक्ति छ, परमात्माको ज्ञान छ, शरीरको घट्नु-बढ्नु छ, फेरि **अहं** के वस्तु हो ? अहङ्कार एक भ्रम हो। यसले आफ्नो स्वरूपलाई **मम**को रूपमा ग्रहण गरेको छ। वर्तमान समयमा जसलाई घट भन्छौं, त्यो अनादिपूर्वकालमा जस्तो माटोमा स्थित थियो, त्यस्तै नै आज पनि छ र पछि पनि हुनेछ। जस्तै जल तरङ्ग उठ्नुभन्दा अघि जलरूपमा स्थित थियो र पछि

पनि रहनेछ, त्यस्तै नै यो शरीर पनि ब्रह्ममा नै थियो र पछि पनि रहनेछ। ब्रह्मको अतिरिक्त परमार्थसँग जगत्को कुनै अस्तित्व छैन। यसमा भित्र र बाहिरको भेद पनि कल्पित नै हो, स्वप्नको अन्तर पनि बाहिर नै हो। मृगतृष्णाको जलको माछो आफ्नो लम्बाइ-चौडाइ, फस्नु-छुट्नुलाई मृगतृष्णाभन्दा पृथक् गर्न सक्दैन। यसप्रकार यो जुन प्रतीत भइरहेछ, त्यो ब्रह्मभन्दा पृथक् छैन।

मनोनाश र वासनाक्षय परस्पर-सापेक्ष छन् र तत्त्वज्ञान यिनको प्रतिष्ठा हो। यदि तत्त्वज्ञानको आनन्द प्राप्त गर्नु छ भने मनोनाश गर्नै पर्छ। ज्ञानको रक्षा, उसमा स्थिति, तपस्या, दुःखनाश र जीवन्मुक्ति-सुखको प्राप्तिको निम्ति मनोनाश गर्नै पर्छ। मनोनाशको स्वरूप क्या हो ? मनको अस्तित्वको बाध नै उसको नाश हो। म शरीर होइन, मन होइन। मेरो न कर्तृत्व छ न भोक्तृत्व छ। यस प्रकारको दृढ विचारद्वारा मनको निम्ति जब कुनै प्राप्तव्य नै रहँदैन, तब त्यो मूलहीन र शाखाहीन भएर निर्वाण हुन जान्छ। हे मन ! यो एक भ्रम हो कि तँ निर्वाण होइनस्, वास्तवमा तँ निर्वाणस्वरूप नै होस्। तर भ्रमवश तँ आफूलाई यस्तो सम्झँदैनस् भने त आ, म निर्वाणमा तँ स्थित भएस्– म स्वयं निर्वाणस्वरूप हुँ– यस्तो विचार गरेर उनले निश्चय गरे– मनलाई निर्वाणमा स्थित गर्नै पर्छ। पद्मासन बाँधिएको नै थियो, नेत्र आधा खुलेको थियो। उनी ॐकारको उच्चारण गर्न थाले। ॐकारको दीर्घ घण्टानादसमान तालस्वरबाट उच्चारण गर्दा-गर्दा त्यो ध्वनि उनको मूर्धालाई स्पर्श गर्न थाल्यो र उनको सुप्त-चेतना जाग्रत् भएर आकाश झैं निर्मल रूपले फैलियो। ॐकारको साढे तीन मात्राहरूमध्ये जब उनले प्रथम मात्राको चिन्तन गरे र साथै त्यसको अन्तर्ध्वनिका साथ रेचक प्राणायाम गरे, तब सारा शरीर प्राणवायुले रहित भयो र उनको प्राणवायु चिद्रसपूर्ण आकाशमा स्थित भयो। अन्तःस्थित अग्निले प्रज्वलित भएर उनको पापपुण्यमय शरीरलाई डढाइदियो र उनले भावनाद्वारा नै प्रणवको दोस्रो मात्राको चिन्तन गर्दै निष्कम्प कुम्भक प्राणायामद्वारा प्राणहरूलाई स्तम्भित गरिदिए। बाहिर-भित्र, तल-माथि, दिशा-विदिशा– कहीं पनि उनको प्राण क्षुब्ध थिएन। पापपुण्यमय शरीरलाई भस्म गर्ने अग्नि शान्त भयो। उनको शरीरको हिउँजस्तो श्वेतवर्ण भस्म अवशेष रह्यो। त्यससमय उनको भावनाले गर्दा उनको शरीरका हाडहरू कपूरचूर्णको शय्यामाथि शयन गरिरहेका देखिए। बिस्तार-बिस्तार त्यो भस्म र अवशिष्ट हाडहरू पनि विलीन भए र उनले प्रणवको

तेस्रो मात्राको चिन्तन गर्दै पूरक प्राणायाम गरे। यस्तो अनुभव भयो– मानो उनको प्राण-चेतनाको सुधाधारामा डुब्यो। अत्यन्त शीतलताको अनुभव गरे। उनको प्राणवायुले चन्द्रमण्डलको स्वरूप धारण गर्‍यो। त्यो चन्द्रमण्डल अमृतको समुद्र हो। त्यसवेला मानो धर्ममेघ-समाधि नै लागेको हो कि ! उनको त्यो आनन्दमेघ अवस्थाबाट अमृतका अनेकौं धाराहरू प्रवाहित हुन थाले। त्यस अमृतधाराको संयोगबाट त्यो भस्म चन्द्रमा झैं सुन्दर र चतुर्बाहु रूपमा प्रकट भयो। सुन्दर शरीर, प्रफुल्ल कमलजस्ता आँखाहरू मानो साक्षात् नारायण नै मूर्तिमान् हुन गए। अमृत-धाराद्वारा आप्लावित प्राणहरूले उनको शरीरमा प्रवेश गरे र चक्रहरूमा विस्तृत कुण्डलिनीलाई परिपूर्ण गरिदिए। महात्माजीको यो भावनामय दिव्य शरीर समाधि लगाउने योग्यताले युक्त भएर अत्यन्त दृढ भावले स्थित भयो (योगशास्त्रमा आफ्नो शरीरलाई दिव्य बनाउने यस क्रियाको नाउँ **भूतशुद्धि** भनिएको छ)।

पद्मासन बाँधिएको थियो र नेत्र आधा खुलेको थियो। उनले इन्द्रियहरूलाई तिनको गोलकहरूमा स्थापित गरे। भूत-भविष्य तथा टाढा-नजीकका वस्तुहरूमा दौडने चित्तलाई हृदयमा स्थित गरी प्राण र अपानलाई सम गरेर सुषुम्णालाई सञ्चालित गरे। इन्द्रियहरूलाई इन्द्रियहरूका विषयहरूबाट पृथक् पारी वाह्य र आन्तर संस्पर्शहरूलाई विलीन गरिदिए। केही समयसम्म त सङ्कल्प उठ्दै गर्‍यो, तर उनले बिस्तार-बिस्तार सबलाई नष्ट गरिदिए। विकल्पहरू क्षीण हुनासाथ उनको हृदयाकाशमा घना अन्धकारको उदय भयो र उनको विवेकशक्ति लुप्तजस्तै हुन थाल्यो, तर त्यसमा पनि उनी जाग्रत् र सावधान रहे। त्यस अन्धकारको पनि भित्र रहने सूर्यले त्यसलाई छिन्नभिन्न गरिदिए तथा जसरी प्रातःकाल बिस्तार-बिस्तार अन्धकारको नाश भएर सूर्यको उदय हुन्छ, त्यसरी नै एक अत्यन्त रमणीय तेजःपुञ्ज उनको सामुन्ने प्रकट भयो। यद्यपि यो तेजःपुञ्ज अपार थियो, तथापि उनको अनन्त स्वरूपमा जसको उनलाई बोध थियो– यस तेजको कुनै महत्ता थिएन। त्यसकारण त्यसको स्मरण हुनासाथ त्यो तेजःपुञ्ज सत्त्वहीन भयो र उनको मन निर्विषय भएर लयमा प्राप्त भयो, तर यो लय कुनै वाञ्छनीय अवस्था होइन। उनले मनलाई यसद्वारा जगाए, जाग्नेबित्तिकै मनको सामुन्ने बृहत् आकाश उपस्थित भयो। त्यही शून्यमा नै त सबै कुरा फैलिएको छ। यस आकाशको बाध गर्नासाथ पहिले निद्राजस्तो जड-समाधि र त्यसपछि केही अनवधानजस्तो अवस्था प्राप्त भयो, तर महात्माजी यस प्राकृत

जडताको घन र शिथिल दुवै अवस्थाहरूलाई पार गरेर एक क्षणको निम्ति चित्स्वरूपमा स्थित भए र अर्को क्षणमै त्यो स्थिति गइहाल्यो । बराबर त्यसमा आरूढ भइरहनाले त्यसको रस मिल्यो र आस्वादन गर्ने रसमय भयो । यो चिन्मयता वा रसमयता नै सविकल्प समाधि हो। तर यो विशुद्ध रसस्वरूप भने होइन, किनभने यसमा सूक्ष्म रूपलें त्रिपुटी बनिरहन्छ। यसको परिपाकले चित्त चेतन हुन जान्छ । जसरी मानौं तरङ्ग फेनादिले रहित अत्यन्त शान्त महासागर छ, जसमा बाहिर-भित्र, स्थूल-सूक्ष्म, आदि-अनादिको भेद गर्न सकिंदैन, त्यो परम पनि त्यस्तै हो, जसमा त्रिपुटीको लेश मात्र पनि रहँदैन, त्यही **निर्विकल्प समाधि** हो, स्वरूपबोध र स्वरूपस्थितिको यही एकत्व हो । आज महात्माजी यस शुद्ध विज्ञानस्वरूप चिदाकाशमा स्थित भएर आनन्दस्वरूप हुन पुगे र भेदवर्जित सत्तासामान्यको रूपमा स्थित हुन गए, यही योगको पराकाष्ठा हो।

महात्माजीले यस पदमा स्थित हुने क्रममा बडो धैर्यसाथ धेरै नै विघ्न बाधाहरूको सामना गरे, यस्ता-यस्ता सिद्धि भए– सिद्धिहरू उनको अगाडि आए, जो इन्द्र, सूर्य, ब्रह्मादिका पद उनलाई दिनलाई धेरै नै प्रार्थनाहरू गर्दथे, अप्सराहरू उनलाई घेरेर खडा रहन्थे, तर गम्भीर र विचारशील पुरुष जसरी बच्चाको खेलौना देखेर त्यसलाई लिन वा भोग्न चाहँदैनन्, त्यस्तै नै ती सिद्धिहरूले उनको चित्त अणुमात्र पनि विचलित भएन। जुन आनन्द-मन्दिरमा उनी निवास गर्दथे, जुन आनन्द-सरोवरमा उनी क्रीडा गर्दथे, त्यसको सामु ब्रह्मलोकको आनन्द पनि त्यस्तै थियो; जस्तो महासमुद्रमा तृण । उनी आनन्दका आस्वादक थिएनन्, बरु त्यस आनन्दबाट अतीत पदमा थिए, जसमा एक क्षणको लागि स्थित भएपछि कुनै वस्तुको सत्ता वा महत्ता त्यसको अतिरिक्त रहँदै-रहँदैन । अनि दृश्य आउनु नै कहाँबाट ? र तिनमा कोही प्रलोभित हुनु कसरी ? उनको यो समाधि छ महीनासम्म लागिरह्यो । जब उनका आँखा खुले, तब उनले देखे– वसिष्ठ आदि ठूला-ठूला मुनिगण तथा इन्द्रादि देवता हात जोडेर सामुन्ने खडा छन् र बडो नम्रताले उनलाई प्रणाम गरेर प्रार्थना गरिरहेछन्– 'हे भगवान् ! तपाईं कृपादृष्टि दिएर हामीलाई कृतार्थ गरिदिनुहवस् । अर्कोतिर अप्सराहरू थिए, उनीहरूले आफ्नो सेवा स्वीकार गर्न विशेष रूपले प्रार्थना गरे । महात्माजी सबैलाई अतिथि-सत्कार गरेर 'अब तपाईंहरू जान सक्नुहुन्छ' भन्दै आफ्नै ध्यानमा लागे। न तिनीहरूका कुनै कुरा नै स्वीकार गरे, न तिनको त्याग गर्ने आग्रह नै गरे। तिनीहरू सबै केही दिनसम्म उनको सेवा गरी आ-आफ्नो ठाउँमा फर्के ।

यसपछि उनी यथाप्रारब्ध कहिले जङ्गलमा र कहिले ऋष्याश्रमहरूमा, कहिले गाउँहरूमा—नगरहरूमा भ्रमण गर्न लागेका देखिए । उनको सहज समाधि कहिले महीनौंमा भङ्ग हुन्थ्यो, त कहिले वर्षौंमा । कहिले उनी समाधिस्थ देखिन्थे त कहिले व्यवहारमा लागेका। उनका यी सब क्रिया संसारको निम्ति त्यस्तै थिए, जस्तो बालकको निम्ति आमाको। ती सब एक सामान्य सत्ता थिए। पछि गएर उनको स्थिति यस्तो भयो कि अरूहरूको प्रेरणाद्वारा मात्र उनी केही गर्दथे । उनको उठ्नु, बस्नु, हिंड्नु-घुम्नु, सुत्नु-बिउँझनु सब अरूहरूको प्रेरणाद्वारा नै हुन्थ्यो। फेरि केही दिनपछि उनको यस्तो स्थिति भयो कि परप्रेरणाको पनि उनमाथि कुनै प्रभाव पर्दैनथ्यो । एकपटक उनको आसन बाँधियो, प्राण सम भए, मन शून्य भयो र उनी सदाको निम्ति विदेहमुक्तिमा स्थित भए । मानिसको दृष्टिमा उनको जुन शरीर थियो त्यो ढल्यो र केही दिनपछि त्यहाँ हाडखोर मात्र बाँकी रहे । जुन शरीरबाट उनलाई संसार देख्दथ्यो, त्यो शरीर त अवश्य नै थिएन; तर उनको जुन वास्तविक स्वरूप छ, त्यो आज पनि छ, भोलि पनि रहनेछ, इति ।

यससम्बन्धी उपाख्यानमा साधनका अवस्थाहरूको भूमिका र अनुभवका क्रियात्मक दिग्दर्शन अति सुन्दर तथा यथार्थ रूपमा भएको छ । साधकहरूले लाभ उठाऊन् ।

परम-धर्मअन्तर्गत **उपासना** र **ध्यान** तथा उपासनाअन्तर्गत **भक्ति** र **अष्टाङ्गयोगमध्यबाट भक्तियोगको** वर्णन पहिले नै समाप्त भइसकेको थियो । अब यहाँ अष्टाङ्गयोगको वर्णन पनि समाप्त हुन्छ । अब **ज्ञानयोग** हिन्दूदर्शन वा **अद्वैत वेदान्त-विचार** आरम्भ हुन्छ । इति शुभम् ।

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनाः ॥

जसको देवमा परा भक्ति छ र जस्तो देवमा छ त्यस्तै नै गुरुमा हुन्छ, त्यस महात्माको बिषयमा माथि जे भनिएको छ, त्यसको अर्थ प्रकाशित हुन्छ । इति ।

नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठान

मुद्रक– मुद्रण तथा प्रकाशन विभाग, सिंहदरबार काठमाडौं ।